

CLASSE: 5A-INF
MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: DI GIROLAMO FRANCESCO
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

- ASSE CULTURALE DEL LINGUAGGI**
- ASSE CULTURALE SCIENTIFICO TECNOLOGICO**

| Competenze Chiave | Competenze Base | Conoscenze | Abilità |
|------------------------------------|--|---|---|
| Comunicazione nella madre lingua. | Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti. | L'interazione verbale e il linguaggio specifico in ambito motorio. | Comprendere correttamente le indicazioni del docente per applicarle nel contesto sportivo richiesto. Ricercare, raccogliere ed elaborare informazioni. Formulare ed esporre le argomentazioni in modo esauriente. |
| Competenze in scienze e tecnologie | Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rispondere in modo adeguato alle varie afferenze propriocettive ed esteroceettive, anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia dell'azione motoria. | Conoscere le potenzialità del movimento e introdurre le funzioni fisiologiche. Introdurre i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva. Conoscere l'apparato locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio. | Assumere posture corrette. Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Partecipare attivamente durante la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta. |

| | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| Competenza digitale | Consiste nell'utilizzare le tecnologie dell'informazione. | Conoscere i diversi strumenti tecnologici applicati nell'ambito sportivo e saper utilizzare in forma base i programmi digitali. | Saper produrre elaborati nei vari formati digitali ed iniziare ad approcciarsi nell'utilizzo degli strumenti tecnologici sportivi. |
| Imparare ad imparare | <p>L' allievo viene posto nelle condizioni generali di cogliere il senso di ciò che sta sperimentando attraverso il movimento.</p> <p>Afferrare il significato dell'azione che sta compiendo attraverso l'uso consapevole del feedback esterno.</p> <p>Definire degli obiettivi in riferimento al compito per poi trasformarli in obiettivi di prestazione.</p> | <p>Perseguire obiettivi di apprendimento, basato su scelte e decisioni prese in modo consapevole e guidato, per apprendere e per continuare ad apprendere.</p> <p>Iniziare a conoscere i criteri di utilizzo delle fonti di informazione (libri di testo, internet ecc.)</p> | <p>Individuare i propri errori.</p> <p>. Partecipazione attiva nei lavori di gruppo.</p> <p>Organizzazione del lavoro; ottimizzare i tempi.</p> <p>Comprensione dei problemi e attraverso l'aiuto del docente provare a risolverli.</p> <p>Cogliere il significato delle potenzialità e dei limiti delle azioni.</p> <p>Imitare e riprodurre movimenti semplici e azioni combinate.</p> <p>Si rende maggiormente autonomo nell' esecuzione del gesto.</p> |
| Competenze sociali e civiche | <p>Creare ed attivare sinergie di azione; assumere e definire ruoli di gioco; accettare l'assegnazione del ruolo; costruire giochi di squadra.</p> | <p>Conoscere le regole basi delle attività sportive proposte.</p> <p>Prendere coscienza dei propri limiti.</p> <p>Conoscere le linee generali del fair play sportivo.</p> <p>Comprendere che il rispetto dell'ordine e delle regole facilita la riuscita delle attività comuni.</p> | <p>Comunicare costruttivamente durante le azioni di gioco;</p> <p>manifestare tolleranza nei confronti dei compagni, degli avversari e degli arbitri;</p> <p>Collaborare con i compagni e supportare chi è in difficoltà.</p> |

| | | | |
|-----------------------|---|---|--|
| Spirito di iniziativa | Essere in grado di partecipare attivamente alle attività in ambiente scolastico(tornei) e in ambiente naturale (parchi pubblici). | Iniziare a conoscere le qualità caratteriali dei propri compagni al fine di condividere le attività sportive. | Partecipare attivamente ai tornei e alle sedute di allenamento. Collaborare attivamente nelle ricerche di gruppo stabilendo chiaramente i ruoli di ognuno. |
|-----------------------|---|---|--|

CONTENUTI DEL PROGRAMMA:

ARGOMENTI TEORICI

SCIENZE MOTORIE:

- Allenamento sportivo.
- Le dipendenze sportive: il doping.

LAVORO MUSCOLARE:

- Core stability.
- Fitness: conoscenza delle macchine isotoniche.

ATTIVITA' SPORTIVE:

- Padel: storia, dimensioni del campo di gioco, tempi di gioco, arbitraggio, fondamentali individuali e di squadra, infrazioni.
- Rugby: storia, dimensioni del campo di gioco, tempi di gioco, arbitraggio, fondamentali individuali e di squadra, falli e infrazioni.
- Atletica leggera (salto in alto): storia, dimensioni della pedana di salto e delle sue componenti, fasi di salto, infrazioni.

ARGOMENTI PRATICI

RUGBY: Sviluppo dei fondamentali individuali e di squadra nella versione flag.

SALTO IN ALTO: approccio didattico alla disciplina.

PADEL: nozioni base e approccio alla disciplina.

FITNESS: utilizzo macchine isotoniche.

SPORT PRATICATI IN FORMA LUDICA

Pallacanestro, Pallavolo, Calcio a 5, Softball, Ultimate, Orienteering.

| Attività del docente e metodologia | Attività dello studente | Materiali e spazi utilizzati |
|---|--|--|
| <p>Si è scelto, anche per i tempi ridotti, di utilizzare una metodologia di tipo deduttivo, fornendo agli alunni di volta in volta le nozioni e le informazioni necessarie a comprendere ed a verificare l'attività proposta. Alcuni temi trattati verranno proposti agli studenti solo in forma pratica, altri anche con lezioni teoriche, mediante l'uso sia di presentazioni in PowerPoint che del libro, indicando i capitoli e le pagine.</p> <p>Organizzare eventuali attività extracurricolari, uscite didattiche, stage, tirocinio.</p> | <p>Gli studenti sono invitati a partecipare attivamente alle attività proposte e, al termine del processo, a sintetizzare in maniera personale ed autonoma quanto studiato per provare ad applicare le conoscenze apprese nella realizzazione di un progetto motorio autonomo.</p> <p>Le eventuali attività extracurricolari, uscite didattiche, stage, tirocinio.</p> <p>Agli alunni è proposta la partecipazione ai Campionati Sportivi Studenteschi: sci, snowboard, pallacanestro, atletica leggera, nuoto, corsa campestre, orienteering, softball, scacchi, calcio a 5.</p> | <p>Lo spazio maggiormente utilizzato è la palestra con il suo corredo di grandi e piccoli attrezzi; vengono altresì utilizzati l'oratorio di San Tomaso, due parchi pubblici prossimi alla scuola per l'attività all'aperto e i campi padel di Via Carnovali per la disciplina specifica.</p> <p>Le lezioni teoriche si svolgono col supporto del computer, utilizzando presentazioni in PowerPoint. La presentazione, una volta spiegata, verrà caricata su Google Classroom e sarà così a disposizione di tutti gli studenti.</p> <p>I testi adottati dalla scuola sono: EDUCARE AL MOVIMENTO” di Lovecchio – Fiorini- Chiesa – Coretti - Bocchi. Editore: Marietti Scuola</p> |

VALUTAZIONE:

| CONOSCENZE | VALUTAZIONE | ABILITA' | VALUTAZIONE | COMPETENZE | VALUTAZIONE |
|---|-------------|--|-------------|--|--------------------|
| Aampie ed approfondite, risponde in modo pertinente, sa stabilire collegamenti interdisciplinari. | 9-10 | Padroneggia le abilità adattando e trasformando il proprio agire in modo anche originale. L'impegno è volitivo, determinato, altamente produttivo. | 9-10 | Applicate tecniche di gioco in modo efficace, utilizza abilità motorie in modo corretto e personale, manifesta ottimi livelli di prestazione riferiti alle proprie capacità. | Eccellente/ ottimo |
| Adequate e risposte pertinenti ed approfondite. | 8 | Padroneggia abilità con sicurezza e precisione. L'impegno è costante e sempre produttivo. | 8 | Esprime un buon livello tecnico, si muove in modo sicuro ed efficace, ha buoni livelli di prestazione in tutte le proposte. | Buono |
| Adequate e risposte pertinenti e discretamente approfondite. | 7 | Padroneggia abilità in modo autonomo. L'impegno è sempre costante. | 7 | Esprime un discreto livello tecnico, si muove in modo sicuro ma non sempre efficace, ha discreti livelli di prestazione in tutte le proposte. | Discreto |
| Essenziali e superficiali. | 6 | Padroneggia semplici abilità. L' impegno è superficiale. | 6 | Utilizza schemi motori in situazioni semplici con un sufficiente controllo della propria motricità e della tecnica nelle discipline trattate. | Sufficiente |
| Scarse ed imprecise e risposte non del tutto adeguate. | 5 | Non sempre padroneggia semplici abilità. L' impegno è saltuario. | 5 | Difficoltà nel controllo e nell' esecuzione di semplici sequenze motorie. | Mediocre |

| | | | | | |
|--|-----|--|-----|--|---------------------------|
| Molto scarse e risposte non pertinenti alla domanda. | 4 | Possiede abilità in modo parziale. L'impegno è scarso. | 4 | Elevate difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie. | Insufficiente |
| Nulle e mancanza di risposte. | 2-3 | Non possiede le abilità richieste. Si rifiuta, senza alcun motivo di svolgere la prova. L'impegno è pressoché nullo. | 2-3 | Gravi difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie. | Gravemente insufficiente. |