CLASSE: 4 BLSU MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: Alborghetti Federico

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

☐ **ASSE CULTURALE DEI LINGUAGGI**

☐ **ASSE CULTURALE SCIENTIFICO TECNOLOGICO**

Competenze chiave	Competenze base	Abilità	Conoscenze
Comunicazione nella madre lingua	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti	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.	L' interazione verbale e il linguaggio specifico in ambito motorio.
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 esterocettive, anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	Assumere posture corrette. Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Partecipare attivamente durante la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.	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.
Competenza digitale	Consiste nell' utilizzare le tecnologie dell'informazione.	Saper produrre elaborati nei vari formati digitali ed iniziare ad approcciarsi nell'utilizzo degli strumenti tecnologici sportivi.	Conoscere i diversi strumenti tecnologici applicati nell'ambito sportivo e saper utilizzare in forma base i programmi digitali.
Imparare ad imparare	L' allievo viene posto nelle condizioni generali di cogliere il senso di ciò che sta sperimentando attraverso il movimento. Afferrare il	Individuare i propri errori. . Partecipazione attiva nei lavori di gruppo. Organizzazione del lavoro; ottimizzare i tempi. Comprensione dei problemi e attraverso l'aiuto del docente provare a risolverli.	Perseguire obiettivi di apprendimento, basato su scelte e decisioni prese in modo consapevole e guidato, per apprendere e per continuare ad apprendere.

	significato dell'azione che sta compiendo attraverso l'uso consapevole del feedback esterno. Definire degli obiettivi in riferimento al compito per poi trasformarli in obiettivi di prestazione.	Cogliere il significato delle potenzialità e dei limiti delle azioni. Imitare e riprodurre movimenti semplici e azioni combinate. Si rende maggiormente autonomo nell' esecuzione del gesto.	Iniziare a conoscere i criteri di utilizzo delle fonti di informazione (libri di testo, internet ecc.)
Competenze sociali e civiche	Creare ed attivare sinergie di azione; assumere e definire ruoli di gioco; accettare l'assegnazione del ruolo; costruire giochi di squadra.	Comunicare costruttivamente durante le azioni di gioco; manifestare tolleranza nei confronti dei compagni, degli avversari e degli arbitri; Collaborare con i compagni e supportare chi è in difficoltà.	Conoscere le regole basi delle attività sportive proposte. Prendere coscienza dei propri limiti. Conoscere le linee generali del fair play sportivo. Comprendere che il rispetto dell'ordine e delle regole facilita la riuscita delle attività comuni.
Spirito di iniziativa	Essere in grado di partecipare attivamente alle attività in ambiente scolastico(tornei) e in ambiente naturale(parchi pubblici).	Partecipare attivamente ai tornei e alle sedute di allenamento. Collaborare attivamente nelle ricerche di gruppo stabilendo chiaramente i ruoli di ognuno.	Iniziare a conoscere le qualità caratteriali dei propri compagni al fine di condividere le attività sportive.

CONTENUTI DEL PROGRAMMA:

ARGOMENTI TEORICI

CAPACITA' COORDINATIVE

Generali e speciali

ALIMENTAZIONE E SPORT

Principi nutritivi, fabbisogno energetico, piramide alimentare, dieta dello sportivo e disturbi alimentari

SISTEMI ENERGETICI MUSCOLARI

aerobico, anaerobico lattacido e anaerobico alattacido

PALLAMANO

Storia, regolamento, ruoli giocatori

ARGOMENTI PRATICI

ATLETICA LEGGERA

Corsa ad ostacoli

PADEL

Approccio ai fondamentali individuali.

PALLAMANO

Miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra.

FITNESS

Utilizzo macchine isotoniche, cardio fitness, Circuit training.

SPORT PRATICATI IN FORMA LUDICA

Pallavolo, Calcio a 5, Softball, Ultimate, Orienteering, UNI-HOCKEY.

Attività del docente e metodologia	Attività dello studente	Materiali e spazi utilizzati
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 power point che del libro, indicando i capitoli e le pagine. Organizzare eventuali attività extracurriculari, uscite didattiche, stage, tirocinio.	Gli studenti sono invitati a partecipare attivamente alle attività proposte ed, 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. **Le eventuali attività extracurricolari, uscite didattiche, stage, tirocinio.** Agli alunni è proposta la partecipazione ai Campionati Sportivi Studenteschi: sci, snowboard, pallacanestro, atletica leggera, nuoto, corsa campestre, orienteering, softball, scacchi, calcio a 5.	Lo spazio maggiormente utilizzato è la palestra con il suo corredo di grandi e piccoli attrezzi; vengono altresì utilizzati due parchi pubblici prossimi alla scuola e l'oratorio San Tomaso per l'attività all'aperto. Le lezioni teoriche si svolgono col supporto del computer, utilizzando presentazioni in powerpoint. La presentazione, una volta spiegata, verrà caricata su google drive e sarà così a disposizione di tutti gli studenti. I testi adottati dalla scuola sono: "EDUCARE AL MOVIMENTO" di Lovecchio, Fiorini, Chiesa, Coretti, Bocchi. Editore: Marietti scuola

VALUTAZIONE SCRITTO (PUNTI) :

RISPOSTA NON DATA	RISPOSTA ERRATA	RISPOSTA ESATTA
0	0	1 (domanda chiusa) 2 (domanda aperta)

VOTO :

PUNTI	VOTO
0-6	3
7	3,5
8	4
9	4,5
10	5
11	5,5
12	6
13	6,5
14	7
15	7,5
16	8
17	8,5
18	9
19	9,5
20	10