CLASSE: 5ALSS MATERIA: SCIENZE MOTORIE DOCENTE: GIACINTI MARCO

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 di base 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 anche in presenza di carichi. Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell' attività scelta	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche. Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo.
Competenza digitale	Consiste nel sapere utilizzare con dimestichezza e spirito critico le tecnologie dell'informazione.	Saper produrre elaborati nei vari formati digitali e avere padronanza 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 significato dell'azione che sta	Individuare i propri errori ed esserne consapevoli (autocorrezione). .Partecipazione attiva nei lavori di gruppo. Organizzazione del lavoro; ottimizzare i tempi. Comprensione e risoluzione dei problemi.	Perseguire obiettivi di apprendimento autoregolato, basato su scelte e decisioni prese in modo consapevole ed autonomo, per apprendere e per

	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.	continuare ad apprendere. 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; attivare strategie di ruolo; accettare l'assegnazione del ruolo; costruire giochi di squadra; inserire elementi tattici in 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 pianificare, organizzare, praticare attività in ambiente scolastico (tornei) e in ambiente naturale (parchi pubblici).	Proporre, organizzare e realizzare tornei, sedute di allenamento. Collaborare attivamente nelle ricerche di gruppo stabilendo chiaramente i ruoli di ognuno.	Conoscere le qualità caratteriali, tecniche e tattiche dei propri compagni al fine di organizzare le attività sportive. Conoscere le linee generali della biomeccanica dell'allenamento.

CONTENUTI DEL PROGRAMMA

ARGOMENTI TEORICI:

- TEORIA DELL'ALLENAMENTO
  Principi dell'allenamento sportivo – il carico allenante – principi e fasi dell'allenamento – i mezzi e momenti dell'allenamento
- L'ALLENAMENTO FUNZIONALE
  Concetto di catene cinetiche, allenamento funzionale, allenamento con macchine isotoniche/pesi liberi
- I TEST DI VALUTAZIONE
  Il concetto di test, test di Bosco,Test di Velocità, di forza, di resistenza
- DOPING
  Cosa è il doping – sostanze proibite – metodi proibiti
- SPORT & STORIA
  Lo Sport dalle origini ai giorni nostri

ARGOMENTI PRATICI:

- PALLAMANO
  Consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra.
- PALLACANESTRO
  Consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra.
- FITNESS TRAINING
  Costruzione di una scheda di allenamento isotonico di forza funzionale e gestione della seduta pratica con un gruppo di lavoro.

SPORT PRATICATI IN FORMA LUDICA

Pallamano, Calcio a 5, Softball, Ultimate, UNI-HOCKEY.

Attività del docente e metodologia	Attività dello studente	Materiali, spazi e metodi 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 per l'attività all'aperto. Le lezioni teoriche si svolgono col supporto del computer, utilizzando presentazioni in power point. 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: "IN MOVIMENTO" di Fiorini – Bocchi- Coretti. Editore: Marietti scuola e la nuova versione "PIU' MOVIMENTO" per i nuovi iscritti.

GRIGLIA VALUTAZIONE ORALE

VALUTAZIONI ORALI	Non acquisito	Acquisito in parte	Acquisito in modo superficiale	Acquisito completamente	Acquisito ed elaborato personalmente
Padronanza degli argomenti					
Capacità di utilizzare le conoscenze acquisite e di collegarle tra loro					
Capacità di argomentare in maniera critica e personale					
Utilizzo del linguaggio					

Non acquisito	Acquisito in parte	Acquisito in modo superficiale	Acquisito completamente	Acquisito ed elaborato personalmente
0,5	1	1,5	2	2,5

GRIGLIA VALUTAZIONE PRATICO

VALUTAZIONI ORALI	Non acquisito	Acquisito in parte	Acquisito in modo superficiale	Acquisito completamente	Acquisito in maniera approfondita
Abilità di base					
Fondamentali sport specifici					
Abilità tecnico-tattico sport specifico					
Partecipazione e impegno					

Non acquisito	Acquisito in parte	Acquisito in modo superficiale	Acquisito completamente	Acquisito ed elaborato personalmente

0,5	**1**	**1,5**	**2**	**2,5**

Legenda