CLASSE: 5 BLSU MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: Alborghetti Federico

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA A.S. 2026-2027

☐ **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

DOPING
Cosa è il doping – sostanze proibite – metodi proibiti

DIPENDENZE
L'uso, l'abuso e la dipendenza – le droghe e i loro effetti

FAIR PLAY
Regole non scritte, etica, fair play sul campo

DISABILITA'
Varie disabilità, classificazione, para olimpiadi, ginnastica adattata, sport adattati

ARGOMENTI PRATICI:

ESERCIZI DI COORDINAZIONE CON FUNICELLA E MATERASSI

Vari salti con la funicella, capovolte ed alcuni esercizi base di ginnastica artistica

ATLETICA LEGGERA

Salto in alto

PADEL

Approccio ai fondamentali individuali.

SPORT PRATICATI IN FORMA LUDICA

Pallavolo, Calcio a 5, Softball, Ultimate.

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 power point. La presentazione, una volta spiegata, verrà caricata su Classroom 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