

Programma scienze motorie classe 5B

Docente: Luca Greco

PREMESSA

Il lavoro che segue rappresenta la programmazione per competenze da sviluppare, tenendo conto delle conoscenze (sapere) e delle abilità (saper fare) nonché dei contenuti disciplinari che il docente, nel pieno rispetto della libertà di insegnamento e nell'attenta consapevolezza delle esigenze e dei bisogni culturali e formativi delle classi, sapranno realizzare in modo condiviso e unitario.

QUINTO ANNO

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radici nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente ed alla legalità.

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.

Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo

dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuare contesto socioculturale, in una prospettiva di durata di tutto l'arco della vita.

Lo sport, le regole, il fair play

Lo studente conoscerà ed applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

Modulo 1

FITNESS E PESISTICA

Conoscenze Cenni dei movimenti principali della pesistica (stacchi, squat e panca piana) con particolare attenzione anche alla sicurezza in sala e all'assistenza

Competenze Essere capace di eseguire esercizi di pesistica e fitness in maniera biomeccanicamente corretta e in sicurezza

Abilità Saper spiegare la muscolatura e tutte le strutture che entrano in gioco con ogni singolo movimento.

Modulo 2

Fisiologia

Conoscenze Conoscere gli apparati e i sistemi del corpo umano, in particolare quelli che generano il movimento

Conoscere le funzioni dei meccanismi energetici, di controllo, biomeccanici dell'apparato locomotore

Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo

Competenze Saper gestire autonomamente comportamenti che interessano le strutture e le funzioni del corpo

Conoscere apparati e sistemi del corpo umano, in particolare quelli che generano il movimento

Abilità

Saper spiegare i collegamenti tra i vari apparati e sistemi

Abilità Saper spiegare i collegamenti tra i vari apparati e sistemi

Modulo 3

Lo sport, le regole, il fair play

Conoscenze Approfondimento delle conoscenze relative agli sport di squadra e individuali

Approfondimento delle conoscenze tecniche, tattiche e teoria delle attività motorie, sportive ed espressive

Partite, giochi, tornei

Sport in ambiente urbano, trekking di lunghezza moderata

Competenze Affinare le tecniche e le tattiche d'almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini

Abilità Collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza

Modulo 4

Salute, benessere, sicurezza e alimentazione

Conoscenze Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e forme di prevenzione

Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale e altrui

Competenze Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni Essere consapevoli dei danni alla salute causati dalla sedentarietà

Abilità Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute

Proposta di valutazione

le verifiche saranno costanti e continue

Si effettueranno sia prove pratiche individuali, che di gruppo

Si evidenzieranno i progressi fatti e i risultati raggiunti

Lo studente verrà informato costantemente dei risultati raggiunti, tenendo conto di:

CAPACITA' RELAZIONALI

Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi offrendo il proprio apporto alla lezione

Interesse ed impegno

Capacità di mostrare atteggiamenti di disponibilità all'inserimento dei meno abili

Continuità

Esecuzione accurata e puntuale dei compiti assegnati

Capacità di proporre il proprio punto di vista

Capacità di proporsi e portare a termine incarichi

Partecipazione attiva alla lezione

Disponibilità ad organizzare le attività

RISPETTO DELLE REGOLE

Autonomia, Autocontrollo Responsabilità nei trasferimenti (classe, spogliatoi, palestre) e nel portare il materiale (tuta e scarpe)

Rispetto delle regole

Rispetto del fair play

Frequenza e partecipazione attiva (assenze, giustificazioni ritardi)

MIGLIORAMENTI PSICOMOTORI

Rispetto ai livelli di partenza ed al lavoro impiegato

Conoscenza dei limiti potenzialità del proprio organismo

Conoscenze competenze pregresse

Prerequisiti

CAPACITA' ED ABILITA' MOTORIE

Valutazione prodotta dalla media di risultati dei test pratici di verifica

Valutazione di gruppo prodotta dai tornei di squadra o gare individuali

Valutazione della logica di gioco nei giochi di squadra

Test scritti di varie tipologie

CONOSCENZA TEORICA

Conoscenza teorica delle attività pratiche

Spunti di riflessione

Assunzione di ruoli

OBIETTIVI MINIMI

QUINTO ANNO

COMPETENZE

Riconoscere ed applicare tabelle di allenamento

Comprendere che l'espressività corporea costituisce un elemento di identità culturale

Utilizzare mezzi informatici e multimediali

Collaborare nell'organizzazione di eventi sportivi in ambito scolastico

Essere consapevoli dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale ed esercitarla in modo funzionale

Adottare stili comportamentali improntati al fair play

ABILITA'/CAPACITA'

Correggere comportamenti che compromettono il gesto motorio

Sfruttare le proprie capacità condizionali e coordinative nei vari ambiti motori

Utilizzare alcuni test per la rilevazione dei risultati

Cogliere l'importanza del linguaggio del corpo nella comunicazione a scuola, nel lavoro, nella vita

Osservare e interpretare fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva in relazione all'attuale contesto socio culturale

Assumere un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente

CONOSCENZE

La terminologia specifica della disciplina

Differenti tipologie di esercitazioni

Le regole dei giochi sportivi praticati a scuola

I principi dell'alimentazione nello sport

Le nozioni fondamentali di anatomia funzionale prevenzione e salute

Gli effetti positivi dell'attività fisica

Gli strumenti multimediali

Gli aspetti organizzativi dei tornei sportivi scolastici

Principi e pratiche del fair play