

**DOCUMENTO DI PROGRAMMAZIONE di Scienze motorie e sportive**

<b>Anno Scolastico</b>	<b>2017-2018</b>
<b>Classe</b>	5
<b>Disciplina</b>	Scienze motorie e sportive
<b>Docente</b>	Casertano Natasha

<b>Competenze chiave europee di riferimento</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Imparare ad imparare</b></li> <li>2. <b>Progettare</b></li> <li>3. <b>Comunicare</b></li> <li>4. <b>Collaborare e partecipare</b></li> <li>5. <b>Agire in modo autonomo e responsabile</b></li> <li>6. <b>Risolvere problemi</b></li> <li>7. <b>Individuare collegamenti e relazioni</b></li> <li>8. <b>Acquisire ed interpretare l'informazione</b></li> </ol>	
<b>Finalità</b>	<p>Al termine del quinto anno di istruzione lo studente deve essere in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidare gli obiettivi acquisiti nel secondo biennio;</li> <li>• Promuovere la cultura del fair play nella vita di tutti i giorni;</li> <li>• Acquisire il valore della corporeità come aiuto al superamento del disagio;</li> <li>• Acquisire spirito critico nei confronti di atteggiamenti "devianti" in ambito sportivo e non;</li> </ul>	
<b>Obiettivi</b>	Competenze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico funzionali di resistenza, forza, velocità. Sapersi auto valutare.</li> <li>• Saper rielaborare schemi motori e di gestione di gioco e di organizzazione arbitrale. Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie complesse a corpo libero e con attrezzi in forma guidata e/o creata personalmente. Saper realizzare in modo adeguato il linguaggio motorio.</li> <li>• Cooperare con i compagni di squadra esprimendo al meglio le proprie potenzialità. Promuovere il rispetto delle regole e del fair play.</li> <li>• Essere in grado di applicare operativamente le conoscenze inerenti le funzioni del nostro corpo per il mantenimento della salute, della prevenzione degli infortuni e della sicurezza.</li> </ul>
	Abilità	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare risposte motorie personali sempre più efficaci. Saper assumere posture adeguate in presenza di carichi. Organizzare percorsi e allenamenti mirati rispettando i principi di allenamento.</li> <li>• Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare: Affinare la coordinazione generale e specifica. Sperimentare tecniche espressivo-comunicative.</li> <li>• Praticare alcuni sport adottando gesti tecnici fondamentali e strategie di gioco.</li> <li>• Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza. Adeguare la propria alimentazione in base alle conoscenze acquisite in tema di salute e benessere.</li> </ul>

	<p>Conoscenze</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo. Conoscere i principi scientifici che stanno alla base dell'allenamento e della prestazione motoria.</i></li> <li>• <i>Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative. Conoscere gli elementi della comunicazione non verbale.</i></li> <li>• <i>Conoscere la terminologia specifica, regolamenti e tecnica di alcuni sport.</i></li> <li>• <i>Conoscere alcuni principi di prevenzione:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Sicurezza dei vari ambienti;</i></li> <li>- <i>Primo soccorso;</i></li> <li>- <i>Alimentazione corretta;</i></li> <li>- <i>Norme igienico sanitarie;</i></li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Contenuti disciplinari per UDA</b></p>	<p><b>UDA 1</b> IL MOVIMENTO</p> <p><b>UDA 2</b> ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI</p> <p><b>UDA3</b> ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA</p> <p><b>UDA4</b> EDUCAZIONE ALLA SALUTE, INFORTUNI E PRONTO SOCCORSO CORPO E ATTIVITA'</p> <p><b>UDA 5</b> SPORT COME ABITUDINE DI VITA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Le capacità motorie;</i></li> <li>○ <i>le capacità coordinative;</i></li> <li>○ <i>le capacità condizionali;</i></li> <li>○ <i>Atletica leggera:</i></li> <li>○ <i>rielaborazione di quanto già trattato con eventuale preparazione di un allenamento/lezione tenuto dagli studenti.</i></li> <li>○ <i>Le capacità condizionali: la forza</i></li> <li>○ <i>L'allenamento sportivo</i></li> <li>○ <i>Sport di squadra</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pallavolo;</i></li> <li>• <i>Pallacanestro;</i></li> <li>• <i>Calcio a cinque</i></li> <li>• <i>Pallamano</i></li> </ul> </li> <li>○ <i>Tecniche principali di primo soccorso e norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.</i></li> <li>○ <i>Esercitazioni motorie ed apparato respiratorio</i></li> </ul>
<p><b>Tempi</b></p>	<p>UDA 1 cinque settimane          UDA 2 cinque settimane          UDA 3 nove settimane          UDA 4 cinque settimane          UDA 5 sei settimane</p>	

	<i>La scansione temporale per lo sviluppo delle varie attività/unità didattiche è orientativa ed è in funzione della risposta della classe. Tutte le unità didattiche sono strettamente correlate fra di loro e intercambiabili per tempi e modalità</i>
<b>Contenuti pluridisciplinari</b>	<i>Decisi in concertazione con il C.d.C.</i>
<b>Indicazioni metodologiche e didattiche</b>	<i>Lezioni pratiche frontali con esercitazioni individuali, di coppia e di gruppo. Verranno utilizzati, a seconda delle esigenze, il metodo globale o quello analitico. Solitamente, nell'impostazione generale di un'attività, si usa una modalità operativa globale, poi, nel perfezionamento tecnico, il metodo analitico, ed in seguito, nell'applicazione tattica in situazione di gioco, di nuovo il metodo globale. L'esperienza che si intende offrire è quella di sperimentare, sentire, prendere atto, interiorizzare e memorizzare a livello ideomotorio e di ripetere nella giusta situazione movimenti precisi. Si cerca sempre di fornire una sintetica spiegazione tecnica e fisiologica degli esercizi, per rendere gli allievi consapevoli del movimento, per far loro "percepire" la parte del corpo interessata, per abituarli ad ascoltare il proprio corpo stimolando la presa di coscienza e migliorando la consapevolezza per prevenire gli infortuni, per aiutarli a riconoscere i propri compensi e disequilibri.</i>
<b>Mezzi, strumenti e sussidi didattici</b>	<i>Il lavoro sarà svolto utilizzando tutti gli spazi e le attrezzature sportive presenti in palestra, attività all'aperto, il libro di testo, fotocopie, riviste sportive, internet, DVD.</i>
<b>Verifiche</b>	<i>Prove pratiche (almeno due nel primo quadrimestre, almeno tre nel secondo quadrimestre).</i>
<b>Criteri di misurazione e valutazione</b>	<i>La valutazione sarà la risultante della sistematica osservazione dei processi di apprendimento. Si terrà conto del livello di partenza e del grado di preparazione raggiunto in relazione agli obiettivi prefissati in termini di conoscenze, competenze e abilità. La valutazione si baserà anche sull'interesse, sull'impegno e sulla partecipazione, sulla costanza nell'applicazione e sull'autodisciplina, oltre, all'eventuale impegno profuso nelle attività parascolastiche. Per verificare le <b>Conoscenze</b> saranno utilizzati dei questionari a risposta aperta o multipla e prove orali, mentre, per la verifica delle <b>Abilità</b> e delle <b>Capacità</b> saranno utilizzate prove individuali e di squadra. La valutazione sarà espressa con voti dall'uno al dieci sulla base dei criteri stabiliti in sede di dipartimento. Per gli studenti esonerati verrà valutato: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il coinvolgimento nel lavoro di arbitraggio e di organizzazione di gare e tornei;</li> <li>- Le conoscenze teoriche.</li> </ul> Per gli alunni in difficoltà si attueranno interventi adeguati alle loro possibilità e capacità e mirati al raggiungimento di obiettivi minimi.</i>
<b>Attività di recupero, consolidamento e potenziamento</b>	<i>Recupero in itinere attraverso esercizi individualizzati mirati al recupero di abilità di base non del tutto acquisite.</i>

