

**PROGETTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE 5AEA A.S.2020/2021 IIS CALVINO**

<p align="center"><b>AMBITI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b> <b>(NUCLEI FONDANTI)</b></p>	<p align="center"><b>COMPETENZE</b></p>	<p align="center"><b>CONOSCENZE</b></p>	<p align="center"><b>ABILITA'</b></p>	<p align="center"><b>CONTENUTI</b></p>	<p align="center"><b>METODI(M) E STRUMENTI(S)</b> <b>*la parte pratica relativa agli sport si potrà svolgere solo in presenza</b></p>	<p align="center"><b>VERIFICHE</b></p>
<p align="center"><b>LA PERCEZIONE DEL SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE</b></p>	<p>Essere in grado di sviluppare un'attività motoria complessa. Aver piena conoscenza e consapevolezza degli effetti generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Essere in grado di osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale.</p>	<p>Conoscere l'educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni fisiche. Conoscere il ritmo dei gesti e delle azioni sportive. Conoscere la correlazione dell'attività motoria sportiva con gli altri saperi e le altre discipline</p>	<p>Saper cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive. Saper realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione (globale e segmentaria) individuale e in gruppi, con e senza attrezzi.</p>	<p>Andature ed esercizi di preatletica generale; esercizi individuali e in coppia con piccoli attrezzi; preacrobatica; Circuit training, lavoro a stazioni.</p>	<p>M: teoria in DAD per l'ideazione di movimenti dal semplice al complesso  S: palestra attrezzata con grandi e piccoli attrezzi cortile, Villa Brignole. libro di testo, strumenti digitali.</p>	<p>Test EUROFIT; percorsi a stazioni. Test sulla coordinazione generale e specifica. Test e quiz su moduli google e discussioni orali.</p>
<p align="center"><b>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p>Essere in grado di applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi. Essere in grado di affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, rispettando le regole e fair play. Essere in grado di organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola.</p>	<p>Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport. Conoscere la terminologia sportiva: regolamento e tecnica degli sport.</p>	<p>Saper osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposti dalla società. Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina.</p>	<p>Attività di squadra: Pallavolo e Pallacanestro; Regolamenti dei giochi sportivi; Atletica Leggera: corsa veloce, corsa di resistenza; salti e lanci.</p>	<p>Approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico seguendo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile.</p>	<p>Si prenderà in considerazione il livello di partenza e quello finale di ciascun alunno dando così particolare importanza ai progressi ottenuti; questionari.</p>

<p><b>SALUTE E BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE</b></p>	<p>Essere in grado di assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute.</p> <p>Essere in grado di adeguare la propria alimentazione all'attività fisica svolta durante la settimana.</p>	<p>Conoscere i principi generali dell'alimentazione e la sua importanza nell'attività fisica.</p> <p>Conoscere gli effetti sulla persona dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente e dei procedimenti farmacologici tesi solo al risultato.</p>	<p>Saper curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano.</p> <p>Saper assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.</p>	<p>Interventi teorici sugli argomenti trattati; cenni di Pronto Soccorso.</p>	<p>M:Lezioni frontali.</p> <p>S: libro di testo, dispense, strumentazione BLSD.</p>	<p>Questionari a risposte multiple; relazioni.</p> <p>Osservazione sistematica del comportamento tenuto durante le lezioni di scienze motorie.</p>
<p><b>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</b></p>	<p>Essere in grado di mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica.</p>	<p>Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale.</p> <p>Conoscere l'utilizzo della strumentazione adeguata al monitoraggio dell'attività svolta.</p>	<p>Sapersi orientare in attività sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale.</p> <p>Saper utilizzare i programmi tecnologici e le app per il monitoraggio dell'attività motoria.</p>	<p>Pratica delle abilità acquisite in ambiente naturale..</p> <p>Utilizzo dei mezzi tecnologici.</p>	<p>M: lavori di gruppo e assegnazioni di compiti; osservazione diretta.</p> <p>S:libro di testo, cardiofrequenzimetro PC, smartphone, tablet.</p>	<p>Esercitazioni motorie in forma globale e individuale in ambiente naturale; esercitazioni pratiche di monitoraggio con tecnologiche.</p>

**Le eventuali verifiche scritte e orali saranno svolte utilizzando le misure dispensative e gli strumenti compensativi per gli alunni disabili, DSA e BES.**

**Per le lezioni che si riusciranno svolgere in presenza in quest'anno scolastico saranno rispettate le norme anti-covid: per cui sarà garantita una distanza minima di 2 metri tra gli alunni, sarà privilegiata l'attività fisica all'aperto e saranno svolti solo i fondamentali individuali degli sport di squadra evitando le partite.**

**La riduzione dell'attività fisica figura tra i rischi conseguenti alla chiusura dell'attività scolastica in presenza. Le Scienze Motorie hanno, infatti, finalità specifiche e finalità educative trasversali: la motricità facilita l'apprendimento di corretti stili di vita e del rispetto delle**

**regole e inoltre, migliora le condizioni psicosociali, così rilevanti nella fase adolescenziale, proponendo come obiettivo il riaffermare l'immagine di sé, l'autostima, la motivazione, le interazioni sociali.**

**L'Educazione Fisica, in buona sostanza, non è soltanto una disciplina da insegnare e neppure soltanto da praticare. E' una risorsa importante per la "riparazione" dei danni fisici, emotivi e relazionali loro inferti dalla pandemia. Per affrontare al meglio questa emergenza e cercare di "stare vicino" ai ragazzi, nelle ore di scienze motorie gli studenti collaborano attivamente con l'insegnante, progettando delle schede di allenamento da fare insieme o singolarmente.**

**Per questi motivi daremo indicazioni ai ragazzi in modo da favorire il lavoro autonomo e personale di ciascuno in totale sicurezza.**

**Prof. Andrea De Grado**