

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

<b>AMBITI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE (NUCLEI FONDANTI)</b>	<b>COMPETENZE</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>METODI(M) E STRUMENTI(S) *la parte pratica relativa agli sport si potrà svolgere solo in presenza</b>	<b>VERIFICHE</b>
<b>LA PERCEZIONE DEL SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE</b>	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.	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	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.	Andature ed esercizi di preatletica generale; esercizi individuali e in coppia con piccoli attrezzi; preacrobatica; Circuit training, lavoro a stazioni.	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.	Test EUROFIT; percorsi a stazioni. Test sulla coordinazione generale e specifica. Test e quiz su moduli google e discussioni orali.
<b>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	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.	Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport. Conoscere la terminologia sportiva: regolamento e tecnica degli sport.	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.	Attività di squadra: Pallavolo e Pallacanestro; Regolamenti dei giochi sportivi; Atletica Leggera: corsa veloce, corsa di resistenza; salti e lanci.	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.	Si prenderà in considerazione il livello di partenza e quello finale di ciascun alunno dando così particolare importanza ai progressi ottenuti; questionari.

<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.ssa Cirafici Francesca**