

# PROGETTAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2018/2019

DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI QUINTE

**PREMESSA:** L'insegnamento delle Scienze Motorie nel quinto anno ,valorizzerà pienamente la personalità dello studente, con diversificazione delle attività utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. Farà acquisire abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita, portando l'alunno all'acquisizione di corretti stili comportamentali in sinergia con l'educazione alla salute, alla affettività, all'ambiente ed alla legalità. Si lavorerà pertanto, sui nuclei fondanti della disciplina quali:

A )LA PERCEZIONE DEL SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA MOTORIE ED ESPRESSIVE.

B) LO SPORT,LE REGOLE E IL FAIR PLAY.

C )SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.

D) RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO.

## COMPETENZE DI CITTADINANZA

**Comunicare/Imparare ad imparare/Agire in modo autonomo e responsabile/Risolvere problemi/Progettare**

## COMPETENZE DI BASE:

1. Ampliare le abilità motorie acquisite realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive;
2. Comprendere e produrre i linguaggi non verbali decodificando in maniera critica sia i propri che quelli altrui;
3. Conoscere ed applicare le strategia tecnico-tattiche dei giochi sportivi;
4. Affrontare il confronto agonistico con rispetto delle regole e vero fair play;
5. Adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.
6. Assumere stili di vita sani e comportamenti corretti nei confronti della propria salute, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della propria vita.

## **UNITA' DI APPRENDIMENTO N° 1 Consapevolezza delle proprie abilità individuali**

Tempi: l'U.D.A. avrà la durata dell'intero anno scolastico.

COMPETENZE DISCIPLINARI: 1 – 2

- Ampliare le abilità motorie acquisite realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive;
- Comprendere e produrre i linguaggi non verbali decodificando in maniera critica sia i propri che quelli altrui;

ABILITA'/CAPACITA'

*COMPETENZA 1*

- Essere in grado di compiere azioni motorie complesse in condizioni inusuali, adeguate ad una completa maturazione personale
- Avere piena coscienza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici;

*COMPETENZA 2*

Essere consapevole del ruolo espressivo della propria corporeità in collegamento con gli altri linguaggi:

Comunicare in modo chiaro ed efficace.

## **CONTENUTI**

Esercizi di mobilità articolare, esercizi di forza, esercizi di resistenza, esercizi di velocità, esercizi di coordinazione ed equilibrio. Ideazione e realizzazione di sequenze di movimento mimiche, danzate e di espressione corporea. Esercizi di preacrobatica. Giochi sportivi.

## **UNITA' DI APPRENDIMENTO N°2 /SPORT E FAIR PLAY**

Tempi: l'U.D.A. avrà la durata dell'intero anno scolastico.

COMPETENZE DISCIPLINARI -3 -4

- Conoscere ed applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi;
- Affrontare il confronto agonistico con rispetto delle regole e vero fair play;

## ABILITA'/CAPACITA'

### COMPETENZA 3

- Saper applicare i fondamentali ed i regolamenti di alcune discipline sportive;
- Saper svolgere azioni di gioco complesse collaborando con i compagni di squadra;

### COMPETENZA 4

- Riuscire a gestire la propria emotività durante un'attività agonistica;
- Svolgere ruoli di arbitraggio e/o direzione dell'attività sportiva;
- Svolgere diversi ruoli nell'organizzazione dell'attività sportiva.

## CONTENUTI:

Giochi sportivi. Fondamentali di squadra e partite di pallavolo, calcetto, pallamano. Tecnica di gara di alcune specialità di atletica leggera e del badminton.

## UNITA' DI APPRENDIMENTO N° 3 /SALUTE

Tempi: l'U.D.A. avrà la durata dell'intero anno scolastico.

### COMPETENZE DISCIPLINARI: 5 – 6

- Adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.
- Assumere stili di vita sani e comportamenti corretti nei confronti della propria salute.

## ABILITA'/CAPACITA'

### COMPETENZA 5

- Mettere in atto comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le attività motorie;
- Riconoscere un trauma e saper intervenire in caso di infortunio.

### COMPETENZA 6

Riconoscere ed applicare i principi per un corretto stile di vita

## CONTENUTI

Cenni di anatomo-fisiologia del corpo umano –Capacità condizionali e coordinative- Nozioni di primo soccorso dei principali traumi – BLS – Nozioni di educazione alimentare e sportiva . Cenni sull'adattamento del corpo umano alla attività fisica e sportiva. L'aspetto educativo dello sport. Sport e salute. Lo sport come prevenzione. La problematica del doping.

**METODOLOGIA:**

Non si limiterà al solo esercizio fisico ma si cercherà di motivare e puntualizzare le finalità del lavoro proposto, collocando nell'arco della lezione momenti di riflessione culturale e scientifica. Si lascerà spazio agli interventi degli alunni. Il lavoro sarà proposto individualmente, a coppie e in gruppo. ( Cooperative learning, e Tutoring). Per quanto riguarda la pratica degli sport si opererà in modo tale da portare l'alunno ad una cosciente osservazione dei propri limiti e delle proprie possibilità e che la sua pratica deve trascendere l'evento agonistico e divenire patrimonio personale, culturale, umano.

**STRUMENTI DI LAVORO:**

Schede predisposte, libro di testo, cortile, palestra, campo sportivo, attrezzi specifici di palestra: cronometro, cordella metrica, birilli, palloni, fischietto, funicelle, palloni medicinali, ostacoli.

**VERIFICHE E VALUTAZIONI:**

Strumenti per la verifica formativa. Osservazione, test, questionari, schede di autovalutazione, tornei a squadre.

Strumenti per la verifica sommativa. Test, schede di osservazione su tecnica e tattica, autovalutazione con misurazione delle abilità motorie.

Numero verifiche. Almeno una al mese

Valutazione. Si valuterà per ogni abilità. 3-5 se non ha raggiunto gli standard minimi. 6 se si avvicina agli standard minimi senza tuttavia raggiungerli. 6-7 se ha raggiunto gli standard minimi. 8-9 se ha piena padronanza dell'abilità. 10 se dispone ed elabora l'abilità in maniera personale e creativa. Si terrà conto fondamentalmente di quattro descrittori: 1) Miglioramento livello di partenza. 2) Studio ed assimilazione dei contenuti teorici assimilati. 3) Collaborazione e partecipazione costante. 4) Partecipazione alle attività del C.S.S.

I DOCENTI: SORBELLO F. DIOLOSA' M.P. MILAZZO R. MATTINA E. CASSISI A. TRANCHINA M. ROTTA M.