

	Programmazione annuale del docente
	Anno Scolastico 2020/2021

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

PROF. Maggi Marco

CLASSE V SEZ. A (Artistico-Musicale)

a) SITUAZIONE DI PARTENZA

a. Elenco dei prerequisiti

Ristrutturazione dello schema corporeo e sviluppo delle capacità condizionali e coordinative. Conoscenza di alcuni regolamenti dei Giochi sportivi più diffusi.

b. Strumenti utilizzati per rilevarli

Circuito pratico a stazioni oltre a prove individuali (rispettando le regole di distanziamento dovute all'emergenza Covid-19).

c. Risultato dell'accertamento dei prerequisiti

Non è stato ancora possibile utilizzare la palestra per valutare i prerequisiti che verranno valutati in itinere, così come in itinere saranno attuate le eventuali proposte di recupero.

b) PROGRAMMA DISCIPLINARE

c) OBIETTIVI (in termini di conoscenze, competenze, capacità)

Finalità educative della disciplina:

L'insegnamento delle Scienze Motorie concorre alla formazione e allo sviluppo dell'area corporea e motoria della personalità sollecitando la conoscenza e la padronanza del proprio corpo mediante esperienze motorie varie e progressivamente più complesse. Assieme alle altre componenti educative concorre alla formazione degli studenti con lo scopo di favorire l'inserimento nella società civile, in modo consapevole e nella pienezza dei propri mezzi, attraverso il raggiungimento di obiettivi trasversali, quali: rispetto delle regole sociali e di convivenza civile, capacità di autodisciplina, rispetto di sé stessi e degli altri. Conseguire la consapevolezza del proprio stato di salute e benessere psico-fisico ottenuto con l'abitudine al movimento inteso come costume di vita trasferibile all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute). Infine, accanto ad una conoscenza pratica, una fondamentale conoscenza teorica del corpo umano (anatomia), degli apparati, degli sport e più in generale del movimento.

CONOSCENZE	CAPACITÀ	COMPETENZE
- Capacità coordinative e condizionali. Percezione del sé.	Sviluppare ed incrementare le capacità coordinative e condizionali tramite: <ul style="list-style-type: none">- corse lente su lunghe distanze;- es. a carico naturale e/o con piccoli attrezzi;- es. di velocità su brevi distanze;- es. a corpo libero per affinare le capacità coordinative generali e speciali;- percorsi/circuiti motori articolati.	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali. Individuare le attività e le esercitazioni che sviluppano le diverse capacità coordinative e condizionali.

<p>- Rielaborazione degli schemi motori di base.</p>	<p>Consolidare e affinare gli schemi motori di base attraverso: - es. implicanti rapporti non abituali del corpo nello spazio; - es. di preatletica generale; - es. di salto, lancio, rotolamento, camminata e corsa con andature diversificate.</p>	<p>Presenza di coscienza e consapevolezza degli schemi motori necessari per lo sviluppo della propria corporeità.</p>
<p>CONOSCENZE</p>	<p>CAPACITÀ</p>	<p>COMPETENZE</p>
<p>Conoscenza pratica e teorica delle attività sportive proposte, si fa riferimento sia a sport di squadra (con distanze) che a discipline sportive individuali; conoscenza dei campi da gioco, regolamenti, arbitraggio, ruoli, fondamentali individuali.</p>	<p>Eseguire i fondamentali individuali dei giochi di squadra proposti e i gesti tecnici delle discipline affrontate (rispettando distanziamento e i fondamentali accorgimenti per l'emergenza Covid-19). Rispetto dei regolamenti e delle regole degli sport trattati.</p>	<p>Saper individuare gli errori di esecuzione. Saper applicare e rispettare le regole. Sviluppare il senso del fair play.</p>
<p>Benessere e sicurezza: educazione alla salute. Conoscere le norme di igiene, il corpo umano (anatomia), gli apparati, conoscere cenni di traumatologia e primo soccorso, conoscere le principali problematiche giovanili.</p>	<p>Essere in grado di riconoscere le connessioni tra i vari apparati e le attività fisiche. Saper prevenire gli infortuni e risolvere le più semplici problematiche. Saper evitare errate abitudini di vita.</p>	<p>Applicare le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico. Utilizzare le conoscenze teoriche, in particolare quelle relative all'educazione alla salute, anche in ambiente extrascolastico, per un corretto stile di vita.</p>

d) **METODOLOGIE**

La metodologia didattica utilizzata comprenderà diversi momenti: la libera esplorazione, l'esplorazione guidata, risoluzione di problemi, misto (analitico-sintetico), assegnazione di compiti.

Le esercitazioni per il conseguimento dei vari obiettivi risponderanno ai principi di gradualità e gerarchizzazione, con un progressivo aumento delle difficoltà, attraverso i metodi della variazione, della combinazione, del contrasto e della pressione.

Le varie esercitazioni potranno essere presentate in forma globale (con distanziamenti) o analitica, con esercizi proposti singolarmente o in circuito; ogni singolo esercizio sarà introdotto con la spiegazione teorica e con un esempio pratico dell'insegnante, al fine di favorire la corretta esecuzione degli esercizi da parte degli alunni.

Le attività pratiche sono svolte in presenza dell'insegnante.

e) **MATERIALI/STRUMENTI**

La classe svolge attività pratica presso il "Palaolimpic di Colleferro" con relative attrezzature (piccoli e grandi attrezzi) che vengono controllate ogni volta che si utilizzano.

Si svolgeranno esercizi eseguiti individualmente o situazionali in squadra a distanza a causa delle restrizioni dovute all'emergenza Covid-19 con piccoli e grandi attrezzi, i quali verranno disinfettati prima e dopo il loro utilizzo.

Spiegazioni del docente, teoria, somministrazione di appunti, filmati e libro di testo.

f) **CONTENUTI** (con scansione temporale di massima)

La scansione temporale prevede di massima una conoscenza dei fondamentali individuali di squadra per poi passare ai giochi sport con il coinvolgimento di più alunni. Per gli esercizi un graduale aumento di complessità e difficoltà degli stessi.

Verranno trattati argomenti inerenti all'anatomia del corpo umano, la metodologia di allenamento, il benessere fisico, oltre gli aspetti teorici delle discipline sportive.

Parte Teorica:

- Le origini dell'attività fisica e dello sport (nascita dello sport moderno, sportivizzazione), il concetto di benessere (benefici fisici e psico-sociali dell'attività fisica e dello sport);

- Anatomia di base: apparato scheletrico assile (cranio, gabbia toracica, colonna vertebrale) e appendicolare (arti inferiori, superiori, cingolo scapolare e pelvico); Articolazioni;
- Il sistema muscolare: nomenclatura e fisiologia, struttura del muscolo, tipi di fibre, tipi di muscoli, contrazione muscolare, muscoli agonisti-antagonisti, biomeccanica muscolare, forza muscolare e movimento.
- Nomenclatura e fisiologia del sistema nervoso, dell'apparato cardiovascolare, dell'apparato respiratorio.
- Cenni di alimentazione dello sportivo, educazione alla salute (droghe, alcool, fumo, il doping), norme di igiene.
- Il sistema aerobico-anaerobico.
- Nomenclatura/terminologia delle scienze motorie, il linguaggio corporeo, capacità motorie, capacità coordinative, schemi motori di base, schema corporeo, piani e assi corporei.
- Visione dei principali sport di squadra e sport individuali, regolamenti sportivi.
- Visione di film sullo sport.

Parte Pratica:

- Elementi pre-acrobatica, tecnica della corsa, potenziamento aerobico, potenziamento capacità coordinative e condizionali; uso grandi e piccoli attrezzi, circuiti, giochi sportivi e attività fisiche individualizzate, di squadra (effettuate con distanziamento).
- Esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione.
- Sport: fondamentali tecnici, arbitraggio, tattica; attività di gioco ed esercitazione in ambiente naturale.
- Attività fisiche con la musica.

g) **TIPOLOGIE DI VERIFICA**

La valutazione si baserà sulla rilevazione dei livelli di partenza e terrà conto in primo luogo del miglioramento delle prestazioni individuali e dell'impegno mostrato.

Saranno utilizzati test motori d'ingresso, test intermedi e finali con osservazioni sistematiche durante le varie attività.

Verranno inoltre proposti test scritti e orali di conoscenza teorica riguardo gli argomenti affrontati e studiati sul libro di testo (appunti) e le attività praticate. Tali prove sono da ritenersi fondamentali per una valutazione globale ed oggettiva soprattutto in presenza di alunni esonerati con i quali comunque verranno concordati ulteriori approfondimenti teorici. L'interesse mostrato, la regolarità nell'applicazione, il rispetto delle regole e la frequenza saranno elementi basilari per la valutazione dell'alunno.

Data:

30/10/2020

Firma dell'insegnante

Maggi Marco