

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5<sup>^</sup>

Anno scolastico 2019/2020

Prof. M.CRISTINA QUINTAVALLI

**CLASSE III B**

## OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- A. CONOSCERE IL PRORIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ
- B. SPERIMENTARE AZIONI MOTORIE DAL SEMPLICE AL COMPLESSO PER MIGLIORARE LE PROPRIE CAPACITÀ FISICHE
- X. CONOSCERE E APPLICARE ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LA PROPRIA EFFICIENZA FISICA E PER SAPERLA MANTENERE
- Δ. COMPRENDERE E PRODURRE MESSAGGI NON VERBALI
- E. PRATICARE GLI SPORT APPLICANDO STRATEGIE EFFICACI PER LA RISOLUZIONE DI SITUAZIONI PROBLEMATICHE
- Φ. CONOSCERE E APPLICARE NORME IGIENICO SANITARIE, ALIMENTARI PER MANTENERE IL BENESSERE INDIVIDUALE
- Γ. RISPETTARE COMPAGNI, INSEGNANTE ED AMBIENTE IN CUI SI OPERA
- H. COLLABORARE ALL'INTERNO DEL GRUPPO CLASSE FACENDO EMERGERE LE PROPRIE POTENZIALITÀ COINVOLGENDO I COMPAGNI NELLE VARIE ATTIVITÀ PER VALORIZZARE ANCHE LE CARATTERISTICHE INDIVIDUALI

	<u><b>CONOSCENZE</b></u>	<u><b>ABILITÀ</b></u>
<b>A</b>	Educazione posturale	Assumere sempre posture corrette soprattutto in presenza di carichi
<b>B+C</b>	Conoscere principi più evoluti della teoria e della metodologia di allenamento al fine di migliorare le capacità fisiche di prestazione	Organizzare, in prestazioni individuali e collettive, la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata e natura.
<b>D</b>	Approfondire le conoscenze nell'ambito delle modalità espressive e comunicative corporee	Uso consapevole delle azioni volontarie anche attraverso il ritmo e la danza anche con l'ausilio di sussidi musicali
<b>E</b>	Conoscere fondamentali tecnici più evoluti nell'ottica di un progetto tattico e di strategie più complesse	Elaborare autonomamente e in proprio, tecniche e strategie dei giochi sportivi, trasferendole a spazi e tempi disponibili. Cooperare in una squadra utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali (intercultura e fair play)

<b>F</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere gli effetti del doping</li> <li>- Conoscere i valori della solidarietà</li> </ul> Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza e alla prevenzione	Acquisire le finalità e i valori delle organizzazioni di volontariato quali: AVIS e ADMO
----------	--	--

LA SCANSIONE TEMPORALE DELL'INTERVENTO DIDATTICO E LA PRATICA DI DETERMINATE ATTIVITÀ SARÀ, SUBORDINATA ALLA DISPONIBILITÀ DI SPAZI OPERATIVI RISPONDENTI ALLE ESIGENZE E ALLA PRESENZA DI GRUPPI OMOGENEI E NUMERICAMENTE ADEGUATI ALL' INTERNO DEGLI STESSI.

I contenuti verranno sviluppati mettendo in risalto le competenze stabilite dal Consiglio di classe.

La progettazione dell'intervento disciplinare trae ispirazione dalle indicazioni del dipartimento e si fonda sulla valutazione della situazione di partenza. La continuità didattica, principio ormai consolidato all'interno della nostra istituzione scolastica, consente la progettazione di interventi più mirati e rispondenti alle esigenze e agli interessi dell'utenza. L'unico ostacolo alla attivazione delle proposte ipotizzate può essere rappresentato da una situazione logistica.

Le esercitazioni pratiche potranno essere svolte a classi aperte, con la dislocazione degli insegnanti in orario nei diversi gruppi di lavoro e per aree tematiche di riferimento.

Si cercherà di proporre alla classe, attraverso la collaborazione con docenti esperti e tecnici qualificati, utilizzando anche spazi e strutture esterne, attività di approfondimento in orario curricolare, che costituiscano motivo di crescita culturale e aumentino il bagaglio di esperienze personali.

Il metodo di lavoro sarà caratterizzato da un approccio prevalentemente globale, momenti di lavoro individualizzato o per gruppi di livello, saranno attivati qualora tempi e spazi a disposizione lo renderanno possibile. La verifica del percorso didattico sarà incentrata sull'osservazione diretta e sull'esito di prove quali: test, gare esercitazioni poste al termine di cicli di lezione. Nell'ottica di un lavoro a classi aperte, ogni insegnante potrà esprimere valutazioni per quegli studenti che hanno affrontato l'unità didattica da lui/lei coordinata.

La valutazione finale dovrà tener conto dell'esito delle prove di verifica in relazione alla situazione di partenza e di quei comportamenti (impegno, interesse e partecipazione) che caratterizzano il percorso scolastico di ogni studente. La valutazione degli alunni esonerati dalle attività pratiche sarà incentrata su prove di verifica mirate all'accertamento del livello di conoscenze in merito ai percorsi disciplinari praticati (conoscenza delle principali norme dei regolamenti delle discipline sportive, conoscenza delle finalità di singole esercitazioni, studio e approfondimento di tematiche riguardanti il progetto di educazione alla salute e l'adozione del libro di testo).

Ferrara 25/10/2019

L'insegnante  
Prof.M.CRISTINA QUINTAVALLI