Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2023-24

Classe:	**5E**
Materia:	*Scienze Motorie e sportive*
Insegnante:	**Alessandro Leone Russo**
Testo utilizzato:	nessuno, condivisioni di schede per lo studio di argomenti orali/scritti

ARGOMENTO	NOTE
La Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ● Prendere coscienza del proprio corpo e della sua funzionalità ● Conoscenza Apparato locomotore e cardio-respiratorio ● Consolidare le capacità coordinative e condizionali ● Realizzazione di attività motorie complesse finalizzate alla prestazione sportiva in un determinato sport ● Applicare metodiche di allenamento utili alla realizzazione di attività motorie e sportive di alto livello ● Conoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva ● Superare le difficoltà attraverso impegno, costanza e ripetizione ● Mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio ● Sviluppare la fantasia e la creatività motoria ● Padroneggiare le tecniche di un determinato sport ● Scoprire il proprio corpo attraverso i gesti motori delle discipline proposte	
Lo sport, le regole e il fair play ● Rispettare le regole scolastiche in classe ed in palestra ● Riconoscere e rispettare i diversi ruoli scolastici (compagni di classe - insegnanti - collaboratori - compagni di scuola/avversari) anche durante i tornei e le gare scolastiche ● Conoscere le attività sportive individuali e di squadra (Atletica leggera, pallavolo, calcetto, pallamano, pallacanestro) e le relative regole ● Conoscere le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi ● Sperimentare in ogni tipo di sport affrontato, diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria ● Riconoscere e saper applicare i codici gestuali di arbitraggio ● Saper cooperare con il gruppo classe al fine di raggiungere uno scopo comune ● Rispettare compagni, avversari e attrezzature utilizzate ● Sperimentare compiti di tipo collaborativo e organizzativo ● Vivere situazioni di sano confronto agonistico	
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione ● Utilizzare i criteri e le tecniche di base per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) al fine di mantenere l'efficienza fisica e migliorare le proprie prestazioni senza incorrere in infortuni sportivi ● Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale ● Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute ● Conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata ● Adottare comportamenti sicuri per sé e per gli altri nei diversi contesti (palestra, spogliatoio, spazi aperti ecc.) ● Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico ● Praticare attività motorie e sportive all'aperto ● Conoscere i principi generali di una corretta alimentazione in particolare in ambito sportivo	

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Conoscere i principali sport praticati in ambiente naturale
- Conoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale
- Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente

Educazione civica

- Si tratterà la tematica trasversale concordata con il cdc attraverso lo sviluppo dell'agenda 2030

CONTENUTI

Attività aerobica ed anaerobica:

- Corsa di resistenza e velocità
- Percorsi con stazioni differenziate.

Esercizi ginnici di riscaldamento per preparare il corpo all'attività

Potenziamento e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali

Giochi e attività ludiche non codificate

- Finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative.

Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco

- Cenni e approfondimenti teorici delle attività
- Applicazione pratica in campo

METODOLOGIA E STRUMENTI

Le lezioni di scienze motorie si svolgeranno nelle palestre della scuola e all'aperto negli spazi esterni all'edificio scolastico. Il materiale proposto dall'insegnante e l'attrezzatura scolastica verrà utilizzata in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi indicati.

Metodologia utilizza:

- Lezioni frontali e guidate
- Assegnazione dei compiti
- Esercitazioni tecnico sportive (svolte anche all'aperto)
- Esercitazioni individuali, in coppia e in piccoli gruppi
- Circuiti attrezzati

Le esercitazioni pratiche saranno sempre supportate da spiegazioni tecniche relative all'argomento trattato; l'impegno fisico richiesto sarà sempre adeguato all'età degli allievi e alle condizioni generali presenti.

MODALITÀ DI VERIFICA E VALUTAZIONE

I momenti di verifica, sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare.

Il numero minimo di valutazioni è di 2 per il trimestre e 2 per il pentamestre.

Verranno utilizzati i seguenti strumenti:

- Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione
- Test e prove pratiche
- Prove scritte (trattazione sintetica, domande a risposta multipla, vero/falso)

La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto di:

- Risultati ottenuti
- Miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza
- Impegno
- Interesse
- Partecipazione
- Collaborazione con i compagni di classe
- Comportamento durante le lezioni in palestra/classe

Valutazione degli alunni con esonero totale o parziale dalle attività pratiche

- Conoscenza teorica degli argomenti pratici trattati
- Compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni
- Verifiche/elaborati teorici su argomenti assegnati dal docente.
- Attività pratiche solo se possibile

USCITE DIDATTICHE

La classe effettuerà un'uscita didattica presso il "Solid Climbing Club" di Buccinasco, via del commercio 49, 20090 per svolgere l'attività di Arrampicata.

Corsico, 27 Ottobre 2023

L'insegnante:
Alessandro Leone Russo

N.B. - *Questo testo, pubblicato su web senza firma, è identico a quello firmato depositato in segreteria didattica*