PROGRAMMI FINALI
DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2017-2018

Classi 1-2-3-4-5 I
2-3-4-5 S

GRIGLIA di VALUTAZIONE

Area	Gravemente insuff 4	Insufficiente 5	Sufficiente 6	Discreto 7	Buono 8	Ottimo 9	Eccellente 10
RELAZIONALE - COMPORTAMENTALE	Gravi e costanti mancanze impegno inadeguato	Frequenti mancanze oppure gravi ma isolate e scarso impegno	Lievi scorrettezze e impegno sufficiente	Discreta diligenza, correttezza e partecipazione, impegno adeguati	Buona diligenza, partecipazione motivata e collaborativa	Costante diligenza, correttezza e partecipazione e impegno attivi	. Completa e totale padronanza motoria, partecipazione e impegno eccellenti. Ruolo positivo e trainante all'interno del gruppo classe.
DELLE CONO SCENZE	Mancanza di conoscenze e risposte non adeguate	Scarse ed imprecise conoscenze e risposte non del tutto adeguate	Conoscenze essenziali superficiali e risposte quasi complete	Conoscenze adeguate e risposte pertinenti. Capacità di individuare concetti e stabilire collegamenti	Buone conoscenze tecniche e motorie, buona capacità di individuare concetti e stabilire collegamenti.	Conoscenze ampie ed approfondite. Capacità di rispondere approfonditamente e stabilire collegamenti interdisciplinari	Conoscenze complete e totali , capacità di rispondere approfonditamente e stabilire collegamenti pluri disciplinari
DELLE COMPE TENZE	Rifiuto ad eseguire l'attività proposta	Prova non superata	Obiettivo minimo superato in condizione di esecuzione facile	Obiettivo superato in condizione di esecuzione normale e combinata.	Obiettivo superato in condizione di esecuzione combinata	Obiettivo superato anche in condizione di esecuzione difficile in più attività sportive	Obiettivo superato anche in condizioni di esecuzione complessa in molteplici attività sportive anche agonistiche

prof. Primerano Riano' Ferdinando

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1 I anno scol. 2017-2018

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

Imparare ad imparare
1)organizzare il proprio apprendimento ed il proprio tempo 2)sviluppare strategie efficaci di apprendimento. 3)sperimentare soluzioni creative

Progettare
1)Elaborare e porre in essere progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità psicofisiche
2)Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse per stabilire obiettivi significativi e realistici
3)Valutare difficoltà/potenzialità interne ed esterne elaborando strategie di azione e verificando i risultati raggiunti in rapporto alle proprie aspettative.

Comunicare
1)Comprendere messaggi di genere diverso con registri diversi e di diversa complessità.
2)Rappresentare utilizzando i diversi registri comunicativi 3)Utilizzare le diverse conoscenze disciplinari e gli specifici linguaggi per ampliare le proprie capacità espressive.

Collaborare e partecipare
1)Interagire e collaborare all'interno del gruppo. 2) Comprendere i diversi punti di vista 3)Valorizzare le proprie e le altrui capacità, rendere positivo il conflitto e l'agonismo. 4) contribuire all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti,delle capacità e dei limiti degli altri.

Agire in modo autonomo e consapevole
1)Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale 2)Riconoscere per sé diritti, doveri e bisogni. 3) Riconoscere e rispettare i diritti ed i bisogni altrui e le opportunità comuni. 4) riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità.

Risolvere problemi
1)Affrontare situazioni problematiche anche a livello espressivo motorio 2)Costruire e verificare ipotesi di soluzione 3)Individuare fonti interne ed esterne per dare risposte adeguate 4)Valutare le soluzioni messe in atto e rielaborare i dati feed-back 5)Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline secondo il tipo di problema.

Individuare collegamenti e relazioni
1)Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi 2)Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze,coerenze ed incoerenze, cause ed effetti,all'interno del proprio corpo.3) Rappresentarli con linguaggio specifico, argomentazioni coerenti, atti motori adeguati.

Acquisire ed interpretare l'informazione
1)Acquisire l'informazione ricevuta dai propri organi sensori 2) Rielaborarla criticamente

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI

Competenze: 1) Percezione del proprio corpo e decodificazione sensoriale. 2) Sicurezza, prevenzione, primo soccorso

Conoscenze: 1)Riconoscere le potenzialità del proprio corpo, le posture,e le funzioni. 2) conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. 3) Conoscere alcuni elementi di primo soccorso.

Abilità e capacità: 1) Elaborare risposte motorie 2)Assumere posture adeguate alle diverse situazioni motorie 3) saper eseguire progressioni motorie

Finalità: Gli obiettivi prefissati hanno inteso ricercare, attraverso la pratica dell'attività motoria, la partecipazione alla costruzione dell'individuo maturo, equilibrato nella sua interezza fisica e psichica, dotato di un sufficiente grado di autostima, conseguito attraverso il miglioramento delle sue qualità di base, dei suoi livelli di socializzazione, l'accettazione delle regole del gruppo-squadra, l'educazione alla legalità, al rispetto di sé e quindi dell'altro, alla sana competizione in un ambiente leale, naturale, sano.

OBIETTIVI MINIMI

Competenze: 1) Saper svolgere in maniera adeguata alle capacità individuali un allenamento
Conoscenze: 1) Conoscere sommariamente gli argomenti teorici svolti
Abilità e capacità: 1) Collaborare con l'insegnante e la classe

OBIETTIVI DISCIPLINARI GENERALI

Teoria: 1) Il corpo umano 2) Cenni di Pronto Soccorso 3) Qualità motorie
Pratica: 1) Corsa 2) Potenziamento aerobico 3) Corpo libero 4)Articolarità generale 5) Piccoli attrezzi e loro uso proprio ed improprio. Approccio ad un gioco sportivo
Le aree tematiche portanti individuate sono state:
1)il linguaggio del corpo; 2) Il gioco regolamentato come educazione alla legalità; 3)l'attività motoria e sportiva, l'ambiente ed il territorio.

CONTENUTI TEORICI SPECIFICI

1) CUTE: **-Escoriazioni** : abrasione della cute .Pronto Soccorso
-Emorragie : venosa
arteriosa
epistassi
2) APP. Scheletrico :
-funzioni
- cranio
- rachide o colonna vertebrale
- apparato appendicolare superiore
- apparato appendicolare inferiore
-Gabbia toracica
3)Paramorfismi e Dismorfismi
4)Traumi e Pronto Soccorso
- incrinature
- fratture:
-incomplete
-complete: -composte
-scomposte
- esposte

1° MODULO: Il linguaggio del corpo.

Finalità: Consapevolezza di sé e delle proprie possibilità, consapevolezza dell'altro, potenziamento delle capacità motorio-espressive e, quindi, relazionali.
Unità di Apprendimento n° 1: -Mobilità articolare
U. d.A. n° 2: -Rafforzamento degli schemi corporei
U.d.A. n° 3: -Potenziamento delle qualità fisiologiche di base
U.d.A. n° 4: -Esercizi respiratori e posturali
U.d.A. n° 5: -Coscienza di sé
U.d.A. n°6: -Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale

2° MODULO: Il gioco regolamentato come educazione alla legalità.

Finalità: Partire dalla necessità dei regolamenti nello sport per arrivare alla consapevolezza del rispetto di sé, del rispetto dell'altro, del rispetto delle regole, in una competizione sana e leale rivolta più a conoscere e superare i propri limiti, che non a primeggiare a qualunque costo sull'altro.
U.dA. n° 1: -Introduzione ai grandi giochi: la pallavolo, il basket, il calcio
U.d.A.n°2: -Il regolamento inteso nella sua accezione di necessità del rispetto delle norme collettivamente codificate
U.d.A. n°3: -Lealtà nella competizione, rispetto di sé e dell'altro.

3° MODULO: Attività motoria, ambiente e territorio

Finalità: Sport e attività motoria all'aria aperta vuol dire prendere consapevolezza della

qualità dell’ambiente che ci circonda e delle strutture ed organizzazione offerte dal proprio territorio.

U.d.A. n°1: -Sport ed attività all’aria aperta in ambiente salubre
U.d.A. n°2: -Territorio, attrezzature e strutture disponibili
U.d.A. n°3: -Educazione al rispetto dell’ambiente, salute
U.d.A. n°4: -Cenni di Pronto Soccorso

La scansione temporale prevista per la realizzazione di detti moduli è la seguente: Ott., Nov. e Dic. per il primo modulo, Genn., Febbr., Marzo e Apr. per il secondo, Maggio e Giugno per il terzo. Il rispetto della scansione temporale dei moduli sarà condizionata dai ritmi di apprendimento e dalle variabili relazionali degli studenti.

LINEE METODOLOGICHE E STRATEGIE DIDATTICHE

Agli alunni è stato richiesto un impegno sia pratico che di rielaborazione dei contenuti proposti durante le lezioni. Nell'insegnamento i procedimenti seguiti sono stati riferiti alle esperienze, alle necessità ed ai ritmi personali di sviluppo dei singoli alunni; così ognuno è stato posto in condizione di perseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità L'insegnamento è stato il più possibile personalizzato Si è alternato il metodo globale ed analitico, la lezione frontale, interattiva, problem solving, cooperative learning, attività individuali e di gruppo, esercitazioni e tutte le altre metodologie disponibili per stimolare l'intelligenza motoria degli allievi, la loro capacità di analisi, sintesi e progettazione di risposte adeguate. Per facilitare l'apprendimento e l'acquisizione di automatismi ci si è avvalso del criterio di gradualità.

Verifiche

Si sono utilizzati test, prove pratiche, interrogazioni, monitoraggio continuo.

Le verifiche sono state quotidiane e continue, pur avendo previsto almeno tre momenti di verifica collettiva per quadrimestre. Dette valutazioni, individuali e collettive, sono state effettuate in base alla costante partecipazione attiva con l’abbigliamento idoneo, all’interesse ed al grado di attenzione prestato, alla capacità di applicazione e di rielaborazione critica e personale, all’acquisizione delle abilità motorie conseguite. Le lezioni si sono svolte nei locali adibiti a palestre, ambienti poveri, masufficientemente attrezzati.

Criteri

La valutazione ha tenuto conto del livello individuale raggiunto di acquisizione di conoscenze, di abilità e competenze, dei progressi compiuti dal momento iniziale, dell'interesse, dell'impegno, partecipazione, frequenza, comportamento

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2 I anno scol. 2017-2018

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

Imparare ad imparare1)organizzare il proprio apprendimento ed il proprio tempo 2)sviluppare strategie efficaci di apprendimento. 3)sperimentare soluzioni creative

Progettare1)Elaborare e porre in essere progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità psicofisiche2)Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse per stabilire obiettivi significativi e realistici3)Valutare difficoltà/potenzialità interne ed esterne elaborando strategie di azione e verificando i risultati raggiunti in rapporto alle proprie aspettative.

Comunicare 1)Comprendere messaggi di genere diverso con registri diversi e di diversa complessità.2)Rappresentare utilizzando i diversi registri comunicativi 3)Utilizzare le diverse conoscenze disciplinari e gli specifici linguaggi per ampliare le proprie capacità espressive.

Collaborare e partecipare 1)Interagire e collaborare all'interno del gruppo. 2) Comprendere i diversi punti di vista3)Valorizzare le proprie e le altrui capacità, rendere positivo il conflitto e l'agonismo. 4) contribuire all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti,delle capacità e dei limiti degli altri.

Agire in modo autonomo e consapevole 1)Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale 2)Riconoscere per sé diritti, doveri e bisogni.3) Riconoscere e rispettare i diritti ed i bisogni altrui e le opportunità comuni.4) riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità.

Risolvere problemi 1)Affrontare situazioni problematiche anche a livello espressivo motorio 2)Costruire e verificare ipotesi di soluzione 3)Individuare fonti interne ed esterne per dare risposte adeguate 4)Valutare le soluzioni messe in atto e rielaborare i dati feed-back 5)Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline secondo il tipo di problema.

Individuare collegamenti e relazioni 1)Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi 2)Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze,coerenze ed incoerenze, cause ed effetti,all'interno del proprio corpo.3) Rappresentarli con linguaggio specifico, argomentazioni coerenti, atti motori adeguati.

Acquisire ed interpretare l'informazione 1)Acquisire l'informazione ricevuta dai propri organi sensori 2) Rielaborarl

Acquisire ed interpretare l'informazione 1)Acquisire l'informazione ricevuta dai propri organi sensori 2) Rielaborarla criticamente

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI

Competenze: 1) Padronanza del proprio corpo e percezione di sé . 2) Sicurezza, prevenzione, primo soccorso. 3)Salute e corretti stili di vita

Conoscenze: 1)Riconoscere le potenzialità del proprio corpo, le posture,e le funzioni. 2) conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. 3) Conoscere alcuni elementi di primo soccorso.

Abilità e capacità: 1) Elaborare risposte motorie efficaci e e personali in situazioni complesse 2)Assumere posture adeguate alle diverse situazioni motorie 3) saper eseguire progressioni motorie

Finalità: Gli obiettivi prefissati hanno inteso ricercare, attraverso la pratica dell'attività motoria, la partecipazione alla costruzione dell'individuo maturo, equilibrato nella sua interezza fisica e psichica, dotato di un sufficiente grado di autostima, conseguito attraverso il miglioramento delle sue qualità di base, dei suoi livelli di socializzazione, l'accettazione delle regole del gruppo-squadra, l'educazione alla legalità, al rispetto di sé e quindi dell'altro, alla sana competizione in un ambiente leale, naturale, sano.

OBIETTIVI MINIMI

Competenze: 1) Saper svolgere in maniera adeguata alle capacità individuali un allenamento

- **Conoscenze: 1)** Conoscere sommariamente gli argomenti teorici svolti
- **Abilità e capacità: 1) C**ollaborare con l'insegnante e la classe

OBIETTIVI DISCIPLINARI TEORICI GENERALI

1) CUTE:-**Escoriazioni** .Pronto Soccorso

- -**Emorragie** : venosa, arteriosa epistassi

2) APP. Scheletrico :

- -funzioni
- - cranio
- - rachide o colonna vertebrale
- - apparato appendicolare superiore
- - apparato appendicolare inferiore
- -Gabbia toracica

3)Paramorfismi e Dismorfismi

4)Traumi e Pronto Soccorso

- - incrinature
- - fratture:
- -incomplete
- -complete: -composte
- -scomposte
- - esposte

APP. ARTICOLARE:

- Tipi: **Sinartrosi** o fisse
- **Anfiartrosi** o semimobili
- **Diartrosi** o mobili

Traumi : **Distorsioni**

- **Sublussazioni**
- **Lussazioni**

Cenni di Pronto Soccorso

PRATICA: 1) Corsa 2) Potenziamento aerobico 3) Corpo libero 4)Articolarità generale 5) Piccoli attrezzi e loro uso proprio ed improprio. Approccio ad un gioco sportivo

- Le aree tematiche portanti individuate sono state:
- 1)il linguaggio del corpo; 2) Il gioco regolamentato come educazione alla legalità; 3)l'attività motoria e sportiva, l'ambiente ed il territorio.

CONTENUTI SPECIFICI

1° MODULO: Il linguaggio del corpo.

Finalità: Consapevolezza di sé e delle proprie possibilità, consapevolezza dell'altro, potenziamento delle capacità motorio-espressive e, quindi, relazionali.

Unità di Apprendimento n° 1: -Mobilità articolare

U. d.A. n° 2: -Rafforzamento degli schemi corporei

U.d.A. n° 3: -Potenziamento delle qualità fisiologiche di base

U.d.A. n° 4: -Esercizi respiratori e posturali

U.d.A. n° 5: -Coscienza di sé

U.d.A. n°6: -Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale

2° MODULO: Il gioco regolamentato come educazione alla legalità.

Finalità: Partire dalla necessità dei regolamenti nello sport per arrivare alla consapevolezza del rispetto di sé, del rispetto dell'altro, del rispetto delle regole, in una competizione sana e leale rivolta più a conoscere e superare i propri limiti, che non a primeggiare a qualunque costo

sull'altro.
U.dA. n° 1: -Introduzione ai grandi giochi: la pallavolo, il calcio, il tennis tavolo
U.d.A.n°2: -Il regolamento inteso nella sua accezione di necessità del rispetto delle norme collettivamente codificate
U.d.A. n°3: -Lealtà nella competizione, rispetto di sé e dell'altro.

3° MODULO: Attività motoria, ambiente e territorio

Finalità: Sport e attività motoria all'aria aperta vuol dire prendere consapevolezza della qualità dell'ambiente che ci circonda e delle strutture ed organizzazione offerte dal proprio territorio.
U.d.A. n°1: -Sport ed attività all'aria aperta in ambiente salubre
U.d.A. n°2: -Territorio, attrezzature e strutture disponibili
U.d.A. n°3: -Educazione al rispetto dell'ambiente, salute
U.d.A. n°4: -Cenni di Pronto Soccorso

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 3I anno scol. 2017-2018

OBIETTIVI EDUCATIVO-DIDATTICI TRASVERSALI

In relazione al PECUP vengono individuati i seguenti obiettivi che l'alunno deve consolidare

Costruzione di una positiva interazione con gli altri e con la realtà sociale e naturale:
1)Conoscere e condividere le regole della convivenza civile 2) Assumere un comportamento responsabile e corretto nei confronti di tutte le componenti scolastiche 3) Assumere un atteggiamento di disponibilità e rispetto nei confronti delle persone e delle cose, anche all'esterno della scuola. 4) Sviluppare la capacità di partecipazione attiva e collaborativa

Costruzione del sé:
1) Utilizzare e potenziare un metodo di studio proficuo ed efficace, imparando ad organizzare autonomamente il proprio lavoro 2)Documentare il proprio lavoro con puntualità,completezza, pertinenza e correttezza 3) Individuare le proprie attitudini e sapersi orientare nelle scelte future 4)Conoscere, comprendere ed applicare i fondamenti disciplinari 5)Acquisire capacità ed autonomia di analisi, sintesi, ed organizzazione di contenuti ad elaborazione personale 6)Sviluppare e potenziare il proprio senso critico.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Sono riferiti all'asse culturale scientifico-tecnologico

Competenze: 1) Applicare sequenze motorie complesse adeguate alle diverse situazioni 2)Conoscere ed utilizzare le esercitazioni per il miglioramento delle qualità condizionali al fine di mantenere una buona efficienza fisica 3)Saper eseguire combinazioni semplici e complesse. 4) Saper eseguire i fondamentali individuali dei giochi sportivi praticati 5) Saper eseguire l'arbitraggio di almeno un gioco sportivo.

Conoscenze: 1) Strutturazione spazio-temporale 2) Conoscere la tecnica dei fondamentali di almeno un gioco sportivo 3) Conoscere regole e l'arbitraggio di almeno un gioco sportivo praticato

Abilità/capacità: 1) Miglioramento delle qualità fisiche 2)Acquisizione di abilità sportive 3) Utilizzare con tecnica adeguata i fondamentali di almeno un gioco sportivo 4) Saper riconoscere le regole nello svolgimento di almeno un gioco sportivo

Finalità: Gli obiettivi prefissati intendono ricercare, attraverso la pratica dell'attività motoria, la partecipazione alla costruzione dell'individuo maturo, equilibrato nella sua interezza fisica e psichica, dotato di un sufficiente grado di autostima, conseguito attraverso il miglioramento delle sue qualità di base, dei suoi livelli di socializzazione, l'accettazione delle regole del gruppo-squadra, l'educazione alla legalità, al rispetto di sé e quindi dell'altro, alla sana competizione in un ambiente leale, naturale, sano.

OBIETTIVI MINIMI

Competenze: 1)responsabilità 2)Rispetto delle norme 3)Autocontrollo 4)Applicare in modo corretto i gesti proposti

Conoscenze: 1) Conoscere sommariamente gli argomenti teorici svolti 2) Conoscere le principali regole ed i fondamentali individuali di un gioco sportivo praticato

Abilità e capacità: 1) Collaborare con l'insegnante e la classe 2)Rielaborazione personale delle problematiche motorie proposte

CONTENUTI DISCIPLINARI GENERALI

Teoria: 1) Sistema muscolare 2)La forza 3) Cenni di Pronto Soccorso

Pratica: 1) Corsa 2) Potenziamento aerobico 3) Corpo libero 4)Articolarità generale 5) Piccoli attrezzi e loro uso proprio ed improprio. Consolidamento fondamentali tecnici di almeno un gioco sportivo

CONTENUTI TEORICI SPECIFICI

APP. MUSCOLARE:

funzioni. morfologia. caratteristiche. tipologia. movimento. tono muscolare.contrazione fibre rosse, bianche, intermedie unità motorie e reclutamento. lavoro isometrico o isotonico.

TRAUMI e Pronto Soccorso: Crampi . Contratture. Stiramento. Strappi. Tendiniti. Tendinopatie

Le aree tematiche portanti individuate sono state:

1)il linguaggio del corpo; 2) Il gioco regolamentato come educazione alla legalità; 3)l'attività motoria e sportiva, l'ambiente ed il territorio.

1° MODULO: Il linguaggio del corpo.

Finalità: Consapevolezza di sé e delle proprie possibilità, consapevolezza dell'altro, potenziamento delle capacità motorio-espressive e, quindi, relazionali.

Unità di Apprendimento n° 1: -Mobilità articolare

U. d.A. n° 2: -Rafforzamento degli schemi corporei

U.d.A. n° 3: -Potenziamento delle qualità fisiologiche di base

U.d.A. n° 4: -Esercizi respiratori e posturali

U.d.A. n° 5: -Coscienza di sé

U.d.A. n°6: -Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale

2° MODULO: Il gioco regolamentato come educazione alla legalità.

Finalità: Partire dalla necessità dei regolamenti nello sport per arrivare alla consapevolezza del rispetto di sé, del rispetto dell'altro, del rispetto delle regole, in una competizione sana e leale rivolta più a conoscere e superare i propri limiti, che non a primeggiare a qualunque costo sull'altro.

U.dA. n° 1: -Introduzione ai grandi giochi: la pallavolo, il basket, il calcio

U.d.A.n°2: -Il regolamento inteso nella sua accezione di necessità del rispetto delle norme collettivamente codificate

U.d.A. n°3: -Lealtà nella competizione, rispetto di sé e dell'altro.

3° MODULO: Attività motoria, ambiente e territorio

Finalità: Sport e attività motoria all'aria aperta vuol dire prendere consapevolezza della qualità dell'ambiente che ci circonda e delle strutture ed organizzazione offerte dal proprio territorio.

U.d.A. n°1: -Sport ed attività all'aria aperta in ambiente salubre

U.d.A. n°2: -Territorio, attrezzature e strutture disponibili

U.d.A. n°3: -Educazione al rispetto dell'ambiente, salute

U.d.A. n°4: -Cenni di Pronto Soccorso

La scansione temporale prevista per la realizzazione di detti moduli è stata la seguente: Ott., Nov. e Dic. per il primo modulo, Genn., Febbr., Marzo e Apr. per il secondo, Maggio e giugno per il terzo. Il rispetto della scansione temporale dei moduli è stata condizionata dai ritmi di apprendimento e dalle variabili relazionali degli studenti.

LINEE METODOLOGICHE E STRATEGIE DIDATTICHE

Agli alunni si è richiesto un impegno sia pratico che di rielaborazione dei contenuti proposti durante le lezioni. Nell'insegnamento i procedimenti seguiti sono stati riferiti alle esperienze, alle necessità ed ai ritmi personali di sviluppo dei singoli alunni; così ognuno è stato messo in

condizione di perseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità L'insegnamento è statoil più possibile personalizzato Si è utilizzato la lezione frontale con un’alternanza del metodo globale ed analitico, problem solving, cooperative learning, attività individuali e di gruppo, esercitazioni e tutte le altre metodologie disponibili per stimolare l'intelligenza motoria degli allievi, la loro capacità di analisi, sintesi e progettazione di risposte adeguate. Per facilitare l'apprendimento e l'acquisizione di automatismi ci si è avvalso del criterio di gradualità.

Verifiche

Ci si è avvalsi di test, prove pratiche, interrogazioni, e soprattutto monitoraggio quotidiano.
Le verifiche sono state quotidiane e continue, pur avendo previsto almeno tre momenti di verifica collettiva per quadrimestre. Dette valutazioni, individuali e collettive, sono state effettuate in base alla costante partecipazione attiva con l’abbigliamento idoneo, all’interesse ed al grado di attenzione prestato, alla capacità di applicazione e di rielaborazione critica e personale, all’acquisizione delle abilità motorie conseguite. Le lezioni si sono svolte nelle palestre, ambienti sufficientemente attrezzati.

Criteri

La valutazione ha tenuto conto del livello individuale raggiunto di acquisizione di conoscenze, di abilità e competenze, dei progressi compiuti dal momento iniziale, dell'interesse, dell'impegno, partecipazione, frequenza, comportamento

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 4 I anno scol. 2017-2018

OBIETTIVI EDUCATIVO-DIDATTICI TRASVERSALI

In relazione al PECUP vengono individuati i seguenti obiettivi che l'alunno deve consolidare
Costruzione di una positiva interazione con gli altri e con la realtà sociale e naturale:
1)Conoscere e condividere le regole della convivenza civile 2) Assumere un comportamento responsabile e corretto nei confronti di tutte le componenti scolastiche 3) Assumere un atteggiamento di disponibilità e rispetto nei confronti delle persone e delle cose, anche all'esterno della scuola. 4) Sviluppare la capacità di partecipazione attiva e collaborativa
Costruzione del sé:
1) Utilizzare e potenziare un metodo di studio proficuo ed efficace, imparando ad organizzare autonomamente il proprio lavoro 2)Documentare il proprio lavoro con puntualità,completezza, pertinenza e correttezza 3) Individuare le proprie attitudini e sapersi orientare nelle scelte future 4)Conoscere, comprendere ed applicare i fondamenti disciplinari 5)Acquisire capacità ed autonomia di analisi, sintesi, ed organizzazione di contenuti ad elaborazione personale 6)Sviluppare e potenziare il proprio senso critico.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Sono riferiti all'asse culturale scientifico-tecnologico
Competenze: 1) Sapersi organizzare autonomamente nelle attività individuali e di squadra 2) Saper eseguire i fondamentali di squadra di almeno uno dei giochi sportivi praticati 3) Saper eseguire arbitraggi e correzioni del gesto tecnico di almeno uno dei giochi sportivi praticati 4)Conoscere ed utilizzare le esercitazioni per il miglioramento delle qualità condizionali al fine di mantenere una buona efficienza fisica
Conoscenze: 1) Strutturazione spazio-temporale 2) Conoscere la tecnica dei fondamentali di almeno un gioco sportivo 3) Conoscere regole e l'arbitraggio di almeno un gioco sportivo praticato 4)Saper fare gioco di squadra, individuare gli errori di esecuzione e saperli correggere 5)Organizzare le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico.
Abilità/capacità: 1) Esecuzione corretta e coordinata delle varie attività per il miglioramento delle qualità fisiche 2)Acquisizione di abilità sportive 3) Utilizzare con tecnica adeguata i fondamentali di almeno un gioco sportivo 4) Saper riconoscere le regole nello svolgimento di almeno un gioco sportivo 5)Attuare movimenti complessi in forma economica ed in situazioni variabili

OBIETTIVI MINIMI

Competenze: 1) Osservanza dell'impegno assunto 2)Rispetto ed accettazione dell'altro 3) Collaborazione 4)Contestualizzare i problemi motori
Conoscenze: 1)Essere consapevole del percorso effettuato nel miglioramento delle qualità condizionale e coordinative per un buon mantenimento della salute 2) Applicare in modo corretto i gesti proposti.+
Abilità/capacità: 1) Rielaborazione personalizzata dei compiti motori 2)Partecipare alle attività proposte con impegno e profitto

CONTENUTI DISCIPLINARI SPECIFICI

Teoria:
1) EDUCAZIONE POSTURALE

2) APPARATO RESPIRATORIO**:**
Tratti anatomici interessati dal passaggio aria fino ossigenare il sangue (naso-bocca,faringe, laringe, trachea, bronchi, bronchioli, vescicole polmonari, alveoli . Ventilazione corrente. Volume della Riserva inspiratoria. Volume della Riserva Espiratoria Max. Spazio morto Capacità polmonare. Manovra di Heimlick

Pratica: 1) Assistenza ai compagni 2) Resistenza generale e specifica 3) Semplici accorgimenti tecnici e tattici nei giochi sportivi. 4) Conoscenza ad un buon livello di almeno uno dei grandi giochi sportivi.

Finalità: Gli obiettivi prefissati hanno inteso ricercare, attraverso la pratica dell'attività motoria, la partecipazione alla costruzione dell'individuo maturo, equilibrato nella sua interezza fisica e psichica, dotato di un sufficiente grado di autostima, conseguito attraverso il miglioramento delle sue qualità di base, dei suoi livelli di socializzazione, l'accettazione delle regole del gruppo-squadra, l'educazione alla legalità, al rispetto di sé e quindi dell'altro, alla sana competizione in un ambiente leale, naturale, sano.

OBIETTIVI MINIMI

Competenze: 1) Saper svolgere in maniera adeguata alle capacità individuali un allenamento
Conoscenze: 1) Conoscere sommariamente gli argomenti teorici svolti
Abilità e capacità: 1) Collaborare con l'insegnante e la classe

Le aree tematiche portanti individuate sono state:

1)il linguaggio del corpo; 2) Il gioco regolamentato come educazione alla legalità; 3)l'attività motoria e sportiva, l'ambiente ed il territorio.

CONTENUTI SPECIFICI

1° MODULO: Il linguaggio del corpo.

Finalità: Consapevolezza di sé e delle proprie possibilità, consapevolezza dell'altro, potenziamento delle capacità motorio-espressive e, quindi, relazionali.

Unità di Apprendimento n° 1: -Mobilità articolare
U. d.A. n° 2: -Rafforzamento degli schemi corporei
U.d.A. n° 3: -Potenziamento delle qualità fisiologiche di base
U.d.A. n° 4: -Esercizi respiratori e posturali
U.d.A. n° 5: -Coscienza di sé
U.d.A. n°6: -Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale

2° MODULO: Il gioco regolamentato come educazione alla legalità.

Finalità: Partire dalla necessità dei regolamenti nello sport per arrivare alla consapevolezza del rispetto di sé, del rispetto dell'altro, del rispetto delle regole, in una competizione sana e leale rivolta più a conoscere e superare i propri limiti, che non a primeggiare a qualunque costo sull'altro.
U.dA. n° 1: -Introduzione ai grandi giochi: la pallavolo, il basket, il calcio
U.d.A.n°2: -Il regolamento inteso nella sua accezione di necessità del rispetto delle norme collettivamente codificate
U.d.A. n°3: -Lealtà nella competizione, rispetto di sé e dell'altro.

3° MODULO: Attività motoria, ambiente e territorio

Finalità: Sport e attività motoria all'aria aperta vuol dire prendere consapevolezza della qualità dell'ambiente che ci circonda e delle strutture ed organizzazione offerte dal proprio territorio.

U.d.A. n°1: -Sport ed attività all'aria aperta in ambiente salubre
U.d.A. n°2: -Territorio, attrezzature e strutture disponibili
U.d.A. n°3: -Educazione al rispetto dell'ambiente, salute
U.d.A. n°4: -Cenni di traumatologia

La scansione temporale prevista per la realizzazione di detti moduli è stata la seguente: Ott., Nov. e Dic. per il primo modulo, Genn., Febbr., Marzo e Apr. per il secondo, Maggio e Giugno per il terzo. Il rispetto della scansione temporale dei moduli è stata condizionata dai ritmi di apprendimento e dalle variabili relazionali degli studenti.

LINEE METODOLOGICHE E STRATEGIE DIDATTICHE

Agli alunni si è richiesto un impegno sia pratico che di rielaborazione dei contenuti proposti durante le lezioni. Nell'insegnamento i procedimenti seguiti sono stati riferiti alle esperienze, alle necessità ed ai ritmi personali di sviluppo dei singoli alunni; così ognuno è stato posto in condizione di perseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità L'insegnamento è stato il più possibile personalizzato Si è utilizzata la lezione frontale in un'alternanza del metodo globale ed analitico, problem solving, cooperative learning, attività individuali e di gruppo, esercitazioni e tutte le altre metodologie disponibili per stimolare l'intelligenza motoria degli allievi, la loro capacità di analisi, sintesi e progettazione di risposte adeguate. Per facilitare l'apprendimento e l'acquisizione di automatismi ci si è avvalsi del criterio di gradualità.

Verifiche

Si sono avvalse di test, prove pratiche, interrogazioni, monitoraggio quotidiano.
Le verifiche sono state quotidiane e continue, pur avendo previsto almeno tre momenti di verifica collettiva per quadrimestre. Dette valutazioni, individuali e collettive, sono state effettuate in base alla costante partecipazione attiva con l'abbigliamento idoneo, all'interesse ed al grado di attenzione prestato, alla capacità di applicazione e di rielaborazione critica e personale, all'acquisizione delle abilità motorie conseguite. Le lezioni si sono svolte nelle palestre, ambienti idonei e sufficientemente attrezzati

Criteri

La valutazione ha tenuto conto del livello individuale raggiunto di acquisizione di conoscenze, di abilità e competenze, dei progressi compiuti dal momento iniziale, dell'interesse, dell'impegno, partecipazione, frequenza, comportamento

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 5 I anno scol. 2017/2018

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere il proprio corpo e le modificazioni	L'educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni. Organizzazione di personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutazione del lavoro. Anatomia e fisiologia umana.	Analisi ed elaborazione dei risultati. Applicare le conoscenze anatomo-fisiologiche del corpo umano in contesti motori e sportivi.
Percezione sensoriale	• Percepire e riconoscere il ritmo dei gesti e delle azioni.	• Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport. • Cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive.
Capacità condizionali e coordinazione	Conoscere i principi fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva. Conoscere gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente. Realizzare in modo idoneo le azioni motorie producendo risposte adeguate nei vari contesti.	Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppo, con e senza attrezzi.
Gioco, gioco-sport e sport	• L'aspetto educativo e sociale dello sport. • Tecniche e tattiche dei giochi sportivi. • Le regole di gioco e i ruolo arbitrale. • Conoscere le varie strategie di gioco offrendo il proprio personale contributo.	• Osservare ed interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposti dalla società. • Organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola. • Arbitrare ed assumere ruoli di direzione e giuria in situazioni di competizione scolastica. • Padroneggiare abilità tecnico-tattiche nella pratica dei vari sport.
Sicurezza , prevenzione e primo soccorso	• Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi fondamentali del primo soccorso.	• Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali di primo soccorso. • Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie.
Salute e corretti stili di vita	• Conoscere gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica e dei procedimenti farmacologici opportunamente graduati. • Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport. • Principi generali di una corretta alimentazione nell'ambito dell'attività motoria e sportiva.	• Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva. • Osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta dalla società del benessere e del fitness.
Ambiente naturale e tecnologico.	• Attività motoria e sportiva in ambiente naturale. • Svolgere attivita' ludiche e sportive in ambiti diversi anche con strumenti tecnologici e multimediali.	• Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale. • Affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando materiali e strumenti tecnologici e/o informatici. • Rilevazione, analisi e discussione dei dati al fine di analizzare la propria ed altrui prestazione identificandone aspetti positivi e negativi.

OBIETTIVI EDUCATIVO-DIDATTICI TRASVERSALI

Costruzione di una positiva interazione con gli altri e con la realtà sociale e naturale:

1)Conoscere e condividere le regole della convivenza civile 2) Assumere un comportamento responsabile e corretto nei confronti di tutte le componenti scolastiche 3) Assumere un atteggiamento di disponibilità e rispetto nei confronti delle persone e delle cose, anche all'esterno della scuola. 4) Sviluppare la capacità di partecipazione attiva e collaborativa

Costruzione del sé:
1) Utilizzare e potenziare un metodo di studio proficuo ed efficace, imparando ad organizzare autonomamente il proprio lavoro 2)Documentare il proprio lavoro con puntualità,completezza, pertinenza e correttezza 3) Individuare le proprie attitudini e sapersi orientare nelle scelte future 4)Conoscere, comprendere ed applicare i fondamenti disciplinari 5)Acquisire capacità ed autonomia di analisi, sintesi, ed organizzazione di contenuti ad elaborazione personale 6)Sviluppare e potenziare il proprio senso critico.

OBIETTIVI COGNITIVO-FORMATIVI DISCIPLINARI

Sono riferiti all'asse culturale scientifico-tecnologico
Competenze: 1) Applicare sequenze motorie complesse adeguate alle diverse situazioni 2)Conoscere ed utilizzare le esercitazioni per il miglioramento delle qualità condizionali al fine di mantenere una buona efficienza fisica,una corretta alimentazione, un sano stile di vita 3)Saper eseguire combinazioni semplici e complesse con una postura corretta. 4) Saper fare gioco di squadra, individuando gli errori di esecuzione e le correzioni

Conoscenze: 1)conoscere il proprio corpo 2) Conoscere la tecnica dei fondamentali dei giochi sportivi praticati 3) Conoscere regole e l'arbitraggio dei giochi sportivi praticati 4)Saper fare gioco di squadra, individuare gli errori di esecuzione e saperli correggere

Abilità/capacità: 1) Esecuzione corretta e coordinata delle varie attività per il miglioramento delle qualità fisiche 2)Acquisizione di abilità sportive 3)Saper valutare le proprie prestazioni 4)Utilizzare con tecnica adeguata e padronanza i fondamentali dei un giochi di squadra praticati e la loro tecnica 4) Attuare movimenti complessi in forma economica ed in situazioni variabili

Finalità: Gli obiettivi prefissati hanno inteso ricercare, attraverso la pratica dell'attività motoria, la partecipazione alla costruzione dell'individuo maturo, equilibrato nella sua interezza fisica e psichica, dotato di un sufficiente grado di autostima, conseguito attraverso il miglioramento delle sue qualità di base, dei suoi livelli di socializzazione, l'accettazione delle regole del gruppo-squadra, l'educazione alla legalità, al rispetto di sé e quindi dell'altro, alla sana competizione in un ambiente leale, naturale, sano.

OBIETTIVI MINIMI

Competenze: 1) Saper svolgere in maniera adeguata alle capacità individuali un allenamento

Conoscenze: 1) Conoscere sommariamente gli argomenti teorici svolti

Abilità e capacità: 1) Collaborare con l'insegnante e la classe 2)Assumere e svolgere compiti organizzativi e di arbitraggio.

CONTENUTI SPECIFICI

1) CUTE : -Escoriazioni -Emorragie 2) APP. Scheletrico : funzioni – cranio – apparato appendicolare superiore ed inferiore-Gabbia toracica-Paramorfismi e Dismorfismi. -Traumi e Pronto Soccorso: - incrinature -fratture: -complete: -composte -scomposte - esposte
2) APP. ARTICOLARE: Tipi: Sinartrosi o fisse, Anfiartrosi o semimobili, Diartrosi o mobili
Traumi : Distorsioni, Sublussazioni, Lussazioni
Pronto Soccorso. Tecnica **R.I.C.E.** (Riposo, Ghiaccio, Compressione, Elevazione)
3) APP. MUSCOLARE: funzioni. morfologia. tipologia.proprietà.movimento: agonisti, antagonisti e sinergici. contrazione. fibre rosse o lente o resistenti/bianche o veloci/ intercambiabili
lavoro: isometrico / isotonico unita' motoria .reclutamento di più unità motorie
tono: passivo / attivo
TRAUMI e Pronto Soccorso.: crampi. Contratture. Stiramento. Strappi. Tendiniti.Tendinopatie
4) APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO: Tessuto muscolare. Piccola circolazione. Grande circolazione. Valvole. Frequenza cardiaca. Gittata sistolica. Portata cardiaca. Pressione diastolica. Pressione sistolica. Bradicardia. Tachicardia. Pressione max sotto sforzo. Lipotimia
Sincope. Iischemia Angina 'Infarto
Manovra di rianimazione cardio polmonare RC**P**
5) APPARATO RESPIRATORIO:
Tratti anatomici interessati dal passaggio aria fino ossigenare il sangue (naso-bocca,faringe, laringe, trachea, bronchi, bronchioli, vescicole polmonari, alveoli. Ventilazione corrente
Volume della Riserva inspiratoria Max. Volume della Riserva Esp. Max. Spazio morto
Capacità polm. Manovra di Heimlick
6) SPORT :
calcio-- volley- tennis tavolo e regolamenti.
7) Pronto Soccorso
-La legge art. 593 del Codice Penale

Le aree tematiche portanti individuate sono state:

1)il linguaggio del corpo; 2) Il gioco regolamentato come educazione alla legalità; 3)l'attività motoria e sportiva, l'ambiente ed il territorio.

1° MODULO: Il linguaggio del corpo.

Finalità: Consapevolezza di sé e delle proprie possibilità, consapevolezza dell'altro, potenziamento delle capacità motorio-espressive e, quindi, relazionali.
Unità di Apprendimento n° 1: -Mobilità articolare
U. d.A. n° 2: -Rafforzamento degli schemi corporei
U.d.A. n° 3: -Potenziamento delle qualità fisiologiche di base
U.d.A. n° 4: -Esercizi respiratori e posturali
U.d.A. n° 5: -Coscienza di sé
U.d.A. n°6: -Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale

2° MODULO: Il gioco regolamentato come educazione alla legalità.

Finalità: Partire dalla necessità dei regolamenti nello sport per arrivare alla consapevolezza del rispetto di sé, del rispetto dell'altro, del rispetto delle regole, in una competizione sana e leale rivolta più a conoscere e superare i propri limiti, che non a primeggiare a qualunque costo sull'altro.
U.dA. n° 1: -Introduzione ai grandi giochi: la pallavolo, il calcio, il tennis tavolo
U.d.A.n°2: -Il regolamento inteso nella sua accezione di necessità del rispetto delle norme

collettivamente codificate
U.d.A. n°3: -Lealtà nella competizione, rispetto di sé e dell'altro.

3° MODULO: Attività motoria, ambiente e territorio

Finalità: Sport e attività motoria all'aria aperta vuol dire prendere consapevolezza della qualità dell'ambiente che ci circonda e delle strutture ed organizzazione offerte dal proprio territorio.
U.d.A. n°1: -Sport ed attività all'aria aperta in ambiente salubre
U.d.A. n°2: -Territorio, attrezzature e strutture disponibili
U.d.A. n°3: -Educazione al rispetto dell'ambiente, salute
U.d.A. n°4: - pronto soccorso

La scansione temporale per la realizzazione di detti moduli è stata la seguente: Ott., Nov. e Dic. per il primo modulo, Genn., Febbr., Marzo e Apr. per il secondo, Maggio e giugno per il terzo. Il rispetto della scansione temporale dei moduli è stato condizionato dai ritmi di apprendimento e dalle variabili relazionali degli studenti.

LINEE METODOLOGICHE E STRATEGIE DIDATTICHE

Agli alunni si è richiesto un impegno sia pratico che di rielaborazione dei contenuti proposti durante le lezioni. Nell'insegnamento i procedimenti seguiti sono stati riferiti alle esperienze, alle necessità ed ai ritmi personali di sviluppo dei singoli alunni; così ognuno è stato posto in condizione di perseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità L'insegnamento è stato il più possibile personalizzato Si è utilizzato soprattutto la lezione frontale in un'alternanza del metodo globale ed analitico, problem solving, cooperative learning, attività individuali e di gruppo, esercitazioni e tutte le altre metodologie disponibili per stimolare l'intelligenza motoria degli allievi, la loro capacità di analisi, sintesi e progettazione di risposte adeguate. Per facilitare l'apprendimento e l'acquisizione di automatismi ci si è avvalso del criterio di gradualità.

Verifiche

Si sono avvalse dell' utilizzo di test, prove pratiche, interrogazioni, e soprattutto del monitoraggio quotidiano.
Le verifiche sono state quotidiane e continue, pur avendo previsto almeno tre momenti di verifica collettiva per quadrimestre. Dette valutazioni, individuali e collettive, sono state effettuate in base alla costante partecipazione attiva con l'abbigliamento idoneo, all'interesse ed al grado di attenzione prestato, alla capacità di applicazione e di rielaborazione critica e personale, all'acquisizione delle abilità motorie conseguite. Le lezioni si sono svolte nelle palestre, ambienti sufficientemente attrezzati.

Criteri

La valutazione ha tenuto conto del livello individuale raggiunto di acquisizione di conoscenze, di abilità e competenze, dei progressi compiuti dal momento iniziale, dell'interesse, dell'impegno, partecipazione, frequenza, comportamento

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 2 S anno scol. 2017-2018

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

Imparare ad imparare1)organizzare il proprio apprendimento ed il proprio tempo 2)sviluppare strategie efficaci di apprendimento. 3)sperimentare soluzioni creative

Progettare1)Elaborare e porre in essere progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità psicofisiche2)Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse per stabilire obiettivi significativi e realistici3)Valutare difficoltà/potenzialità interne ed esterne elaborando strategie di azione e verificando i risultati raggiunti in rapporto alle proprie aspettative.

Comunicare 1)Comprendere messaggi di genere diverso con registri diversi e di diversa complessità.2)Rappresentare utilizzando i diversi registri comunicativi 3)Utilizzare le diverse conoscenze disciplinari e gli specifici linguaggi per ampliare le proprie capacità espressive.

Collaborare e partecipare 1)Interagire e collaborare all'interno del gruppo. 2) Comprendere i diversi punti di vista3)Valorizzare le proprie e le altrui capacità, rendere positivo il conflitto e l'agonismo. 4) contribuire all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti,delle capacità e dei limiti degli altri.

Agire in modo autonomo e consapevole 1)Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale 2)Riconoscere per sé diritti, doveri e bisogni.3) Riconoscere e rispettare i diritti ed i bisogni altrui e le opportunità comuni.4) riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità.

Risolvere problemi 1)Affrontare situazioni problematiche anche a livello espressivo motorio 2)Costruire e verificare ipotesi di soluzione 3)Individuare fonti interne ed esterne per dare risposte adeguate 4)Valutare le soluzioni messe in atto e rielaborare i dati feed-back 5)Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline secondo il tipo di problema.

Individuare collegamenti e relazioni 1)Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi 2)Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze,coerenze ed incoerenze, cause ed effetti,all'interno del proprio corpo.3) Rappresentarli con linguaggio specifico, argomentazioni coerenti, atti motori adeguati.

Acquisire ed interpretare l'informazione 1)Acquisire l'informazione ricevuta dai propri organi sensori 2) Rielaborarl

Acquisire ed interpretare l'informazione 1)Acquisire l'informazione ricevuta dai propri organi sensori 2) Rielaborarla criticamente

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI

Competenze: 1) Padronanza del proprio corpo e percezione di sé . 2) Sicurezza, prevenzione, primo soccorso. 3)Salute e corretti stili di vita

Conoscenze: 1)Riconoscere le potenzialità del proprio corpo, le posture,e le funzioni. 2) conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. 3) Conoscere alcuni elementi di primo soccorso.

Abilità e capacità: 1) Elaborare risposte motorie efficaci e e personali in situazioni complesse 2)Assumere posture adeguate alle diverse situazioni motorie 3) saper eseguire progressioni motorie

Finalità: Gli obiettivi prefissati hanno inteso ricercare, attraverso la pratica dell'attività motoria, la partecipazione alla costruzione dell'individuo maturo, equilibrato nella sua interezza fisica e psichica, dotato di un sufficiente grado di autostima, conseguito attraverso il miglioramento delle sue qualità di base, dei suoi livelli di socializzazione, l'accettazione delle regole del gruppo-squadra, l'educazione alla legalità, al rispetto di sé e quindi dell'altro, alla sana competizione in un ambiente leale, naturale, sano.

OBIETTIVI MINIMI

Competenze: 1) Saper svolgere in maniera adeguata alle capacità individuali un allenamento

Conoscenze: 1) Conoscere sommariamente gli argomenti teorici svolti

Abilità e capacità: 1) Collaborare con l'insegnante e la classe

OBIETTIVI DISCIPLINARI TEORICI GENERALI

1) CUTE:-**Escoriazioni** .Pronto Soccorso
-**Emorragie** : venosa, arteriosa epistassi
2) APP. Scheletrico :
-funzioni
- cranio
- rachide o colonna vertebrale
- apparato appendicolare superiore
- apparato appendicolare inferiore
-Gabbia toracica
3)Paramorfismi e Dismorfismi
4)Traumi e Pronto Soccorso
- incrinature
- fratture:
-incomplete
-complete: -composte
-scomposte
- esposte
APP. ARTICOLARE:
Tipi: **Sinartrosi** o fisse
Anfiartrosi o semimobili
Diartrosi o mobili
Traumi : **Distorsioni**
Sublussazioni
Lussazioni
Cenni di Pronto Soccorso
Pratica: 1) Corsa 2) Potenziamento aerobico 3) Corpo libero 4)Articolarità generale 5) Piccoli attrezzi e loro uso proprio ed improprio. Approccio ad un gioco sportivo

Le aree tematiche portanti individuate sono state:

1)il linguaggio del corpo; 2) Il gioco regolamentato come educazione alla legalità; 3)l'attività motoria e sportiva, l'ambiente ed il territorio.

CONTENUTI SPECIFICI

1° MODULO: Il linguaggio del corpo.

Finalità: Consapevolezza di sé e delle proprie possibilità, consapevolezza dell'altro, potenziamento delle capacità motorio-espressive e, quindi, relazionali.

Unità di Apprendimento n° 1: -Mobilità articolare
U. d.A. n° 2: -Rafforzamento degli schemi corporei
U.d.A. n° 3: -Potenziamento delle qualità fisiologiche di base
U.d.A. n° 4: -Esercizi respiratori e posturali
U.d.A. n° 5: -Coscienza di sé
U.d.A. n°6: -Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale

2° MODULO: Il gioco regolamentato come educazione alla legalità.

Finalità: Partire dalla necessità dei regolamenti nello sport per arrivare alla consapevolezza del rispetto di sé, del rispetto dell'altro, del rispetto delle regole, in una competizione sana e leale rivolta più a conoscere e superare i propri limiti, che non a primeggiare a qualunque costo sull'altro.

U.dA. n° 1: -Introduzione ai grandi giochi: la pallavolo, il calcio, il tennis tavolo
U.d.A.n°2: -Il regolamento inteso nella sua accezione di necessità del rispetto delle norme collettivamente codificate
U.d.A. n°3: -Lealtà nella competizione, rispetto di sé e dell'altro.

3° MODULO: Attività motoria, ambiente e territorio

Finalità: Sport e attività motoria all'aria aperta vuol dire prendere consapevolezza della qualità dell'ambiente che ci circonda e delle strutture ed organizzazione offerte dal proprio territorio.

U.d.A. n°1: -Sport ed attività all'aria aperta in ambiente salubre
U.d.A. n°2: -Territorio, attrezzature e strutture disponibili
U.d.A. n°3: -Educazione al rispetto dell'ambiente, salute
U.d.A. n°4: -Cenni di Pronto Soccorso

La scansione temporale per la realizzazione di detti moduli è stata la seguente: Ott., Nov. e Dic. per il primo modulo, Genn., Febbr., Marzo e Apr. per il secondo, Maggio e Giugno per il terzo. Il rispetto della scansione temporale dei moduli è stata condizionata dai ritmi di apprendimento e dalle variabili relazionali degli studenti.

LINEE METODOLOGICHE E STRATEGIE DIDATTICHE

Agli alunni si è richiesto un impegno sia pratico che di rielaborazione dei contenuti proposti durante le lezioni. Nell'insegnamento i procedimenti seguiti saranno riferiti alle esperienze, alle necessità ed ai ritmi personali di sviluppo dei singoli alunni; così ognuno è stato posto in condizione di perseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità L'insegnamento è stato il più possibile personalizzato Si è utilizzato la lezione frontale, alternanza del metodo globale ed analitico, problem solving, cooperative learning, attività individuali e di gruppo, esercitazioni e tutte le altre metodologie disponibili per stimolare l'intelligenza motoria degli allievi, la loro capacità di analisi, sintesi e progettazione di risposte adeguate. Per facilitare poi l'apprendimento e l'acquisizione di automatismi ci si è avvalso del criterio di gradualità.

Verifiche

Si sono avvalse dell' utilizzo di test, prove pratiche, interrogazioni, monitoraggio quotidiano. Le verifiche sono state quotidiane e continue, pur avendo previsto almeno tre momenti di verifica collettiva per quadrimestre. Dette valutazioni, individuali e collettive, sono state effettuate in base alla costante partecipazione attiva con l'abbigliamento idoneo, all'interesse ed al grado di attenzione prestato, alla capacità di applicazione e di rielaborazione critica e personale, all'acquisizione delle abilità motorie conseguite. Le lezioni si sono svolte nelle palestre, ambienti sufficientemente attrezzati.

Criteri

La valutazione periodica e finale ha tenuto conto del livello individuale raggiunto di acquisizione di conoscenze, di abilità e competenze, dei progressi compiuti dal momento iniziale, dell'interesse, dell'impegno, partecipazione, frequenza, comportamento

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 3S anno scol. 2017-2018

OBIETTIVI EDUCATIVO-DIDATTICI TRASVERSALI

In relazione al PECUP vengono individuati i seguenti obiettivi che l'alunno deve consolidare

Costruzione di una positiva interazione con gli altri e con la realtà sociale e naturale:

1)Conoscere e condividere le regole della convivenza civile 2) Assumere un comportamento responsabile e corretto nei confronti di tutte le componenti scolastiche 3) Assumere un atteggiamento di disponibilità e rispetto nei confronti delle persone e delle cose, anche all'esterno della scuola. 4) Sviluppare la capacità di partecipazione attiva e collaborativa

Costruzione del sé:

1) Utilizzare e potenziare un metodo di studio proficuo ed efficace, imparando ad organizzare autonomamente il proprio lavoro 2)Documentare il proprio lavoro con puntualità,completezza, pertinenza e correttezza 3) Individuare le proprie attitudini e sapersi orientare nelle scelte future 4)Conoscere, comprendere ed applicare i fondamenti disciplinari 5)Acquisire capacità ed autonomia di analisi, sintesi, ed organizzazione di contenuti ad elaborazione personale 6)Sviluppare e potenziare il proprio senso critico.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Sono riferiti all'asse culturale scientifico-tecnologico

Competenze: 1) Applicare sequenze motorie complesse adeguate alle diverse situazioni 2)Conoscere ed utilizzare le esercitazioni per il miglioramento delle qualità condizionali al fine di mantenere una buona efficienza fisica 3)Saper eseguire combinazioni semplici e complesse. 4) Saper eseguire i fondamentali individuali dei giochi sportivi praticati 5) Saper eseguire l'arbitraggio di almeno un gioco sportivo.

Conoscenze: 1) Strutturazione spazio-temporale 2) Conoscere la tecnica dei fondamentali di almeno un gioco sportivo 3) Conoscere regole e l'arbitraggio di almeno un gioco sportivo praticato

Abilità/capacità: 1) Miglioramento delle qualità fisiche 2)Acquisizione di abilità sportive 3) Utilizzare con tecnica adeguata i fondamentali di almeno un gioco sportivo 4) Saper riconoscere le regole nello svolgimento di almeno un gioco sportivo

Finalità: Gli obiettivi prefissati intendono ricercare, attraverso la pratica dell'attività motoria, la partecipazione alla costruzione dell'individuo maturo, equilibrato nella sua interezza fisica e psichica, dotato di un sufficiente grado di autostima, conseguito attraverso il miglioramento delle sue qualità di base, dei suoi livelli di socializzazione, l'accettazione delle regole del gruppo-squadra, l'educazione alla legalità, al rispetto di sé e quindi dell'altro, alla sana competizione in un ambiente leale, naturale, sano.

OBIETTIVI MINIMI

Competenze: 1)responsabilità 2)Rispetto delle norme 3)Autocontrollo 4)Applicare in modo corretto i gesti proposti

Conoscenze: 1) Conoscere sommariamente gli argomenti teorici svolti 2) Conoscere le principali regole ed i fondamentali individuali di un gioco sportivo praticato

Abilità e capacità: 1) Collaborare con l'insegnante e la classe 2)Rielaborazione personale delle problematiche motorie proposte

CONTENUTI DISCIPLINARI GENERALI

Teoria: 1) Sistema muscolare 2)La forza 3) Cenni di Pronto Soccorso

Pratica: 1) Corsa 2) Potenziamento aerobico 3) Corpo libero 4)Articolarità generale 5) Piccoli attrezzi e loro uso proprio ed improprio. Consolidamento fondamentali tecnici di almeno un gioco sportivo

CONTENUTI TEORICI SPECIFICI

APP. MUSCOLARE:

funzioni. morfologia. caratteristiche. tipologia. movimento. tono muscolare.contrazione fibre rosse, bianche, intermedie unità motorie e reclutamento. lavoro isometrico o isotonico.
TRAUMI e Pronto Soccorso: Crampi . Contratture. Stiramento. Strappi. Tendiniti. Tendinopatie

Le aree tematiche portanti individuate sono state:

1)il linguaggio del corpo; 2) Il gioco regolamentato come educazione alla legalità; 3)l'attività motoria e sportiva, l'ambiente ed il territorio.

1° MODULO: Il linguaggio del corpo.

Finalità: Consapevolezza di sé e delle proprie possibilità, consapevolezza dell'altro, potenziamento delle capacità motorio-espressive e, quindi, relazionali.

Unità di Apprendimento n° 1: -Mobilità articolare
U. d.A. n° 2: -Rafforzamento degli schemi corporei
U.d.A. n° 3: -Potenziamento delle qualità fisiologiche di base
U.d.A. n° 4: -Esercizi respiratori e posturali
U.d.A. n° 5: -Coscienza di sé
U.d.A. n°6: -Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale

2° MODULO: Il gioco regolamentato come educazione alla legalità.

Finalità: Partire dalla necessità dei regolamenti nello sport per arrivare alla consapevolezza del rispetto di sé, del rispetto dell'altro, del rispetto delle regole, in una competizione sana e leale rivolta più a conoscere e superare i propri limiti, che non a primeggiare a qualunque costo sull'altro.

U.dA. n° 1: -Introduzione ai grandi giochi: la pallavolo, il basket, il calcio
U.d.A.n°2: -Il regolamento inteso nella sua accezione di necessità del rispetto delle norme collettivamente codificate
U.d.A. n°3: -Lealtà nella competizione, rispetto di sé e dell'altro.

3° MODULO: Attività motoria, ambiente e territorio

Finalità: Sport e attività motoria all'aria aperta vuol dire prendere consapevolezza della qualità dell'ambiente che ci circonda e delle strutture ed organizzazione offerte dal proprio territorio.

U.d.A. n°1: -Sport ed attività all'aria aperta in ambiente salubre
U.d.A. n°2: -Territorio, attrezzature e strutture disponibili
U.d.A. n°3: -Educazione al rispetto dell'ambiente, salute
U.d.A. n°4: -Cenni di Pronto Soccorso

La scansione temporale prevista per la realizzazione di detti moduli è stata la seguente: Ott., Nov. e Dic. per il primo modulo, Genn., Febbr., Marzo e Apr. per il secondo, Maggio e giugno per il terzo. Il rispetto della scansione temporale dei moduli è stata condizionata dai ritmi di apprendimento e dalle variabili relazionali degli studenti.

LINEE METODOLOGICHE E STRATEGIE DIDATTICHE

Agli alunni si è richiesto un impegno sia pratico che di rielaborazione dei contenuti proposti durante le lezioni. Nell'insegnamento i procedimenti seguiti sono stati riferiti alle esperienze, alle necessità ed ai ritmi personali di sviluppo dei singoli alunni; così ognuno è stato messo in condizione di perseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità L'insegnamento è statoil più possibile personalizzato Si è utilizzato la lezione frontale con un'alternanza del metodo globale ed analitico, problem solving, cooperative learning, attività individuali e di gruppo, esercitazioni e tutte le altre metodologie disponibili per stimolare l'intelligenza motoria degli allievi, la loro capacità di analisi, sintesi e progettazione di risposte adeguate. Per facilitare l'apprendimento e l'acquisizione di automatismi ci si è avvalso del criterio di gradualità.

Verifiche

Ci si è avvalsi di test, prove pratiche, interrogazioni, e soprattutto monitoraggio quotidiano.

Le verifiche sono state quotidiane e continue, pur avendo previsto almeno tre momenti di verifica collettiva per quadrimestre. Dette valutazioni, individuali e collettive, sono state effettuate in base alla costante partecipazione attiva con l'abbigliamento idoneo, all'interesse ed al grado di attenzione prestato, alla capacità di applicazione e di rielaborazione critica e personale, all'acquisizione delle abilità motorie conseguite. Le lezioni si sono svolte nelle palestre, ambienti sufficientemente attrezzati.

Criteri

La valutazione ha tenuto conto del livello individuale raggiunto di acquisizione di conoscenze, di abilità e competenze, dei progressi compiuti dal momento iniziale, dell'interesse, dell'impegno, partecipazione, frequenza, comportamento

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 4 S anno scol. 2017-2018

OBIETTIVI EDUCATIVO-DIDATTICI TRASVERSALI

In relazione al PECUP vengono individuati i seguenti obiettivi che l'alunno deve consolidare
Costruzione di una positiva interazione con gli altri e con la realtà sociale e naturale:
1)Conoscere e condividere le regole della convivenza civile 2) Assumere un comportamento responsabile e corretto nei confronti di tutte le componenti scolastiche 3) Assumere un atteggiamento di disponibilità e rispetto nei confronti delle persone e delle cose, anche all'esterno della scuola. 4) Sviluppare la capacità di partecipazione attiva e collaborativa
Costruzione del sé:
1) Utilizzare e potenziare un metodo di studio proficuo ed efficace, imparando ad organizzare autonomamente il proprio lavoro 2)Documentare il proprio lavoro con puntualità,completezza, pertinenza e correttezza 3) Individuare le proprie attitudini e sapersi orientare nelle scelte future 4)Conoscere, comprendere ed applicare i fondamenti disciplinari 5)Acquisire capacità ed autonomia di analisi, sintesi, ed organizzazione di contenuti ad elaborazione personale 6)Sviluppare e potenziare il proprio senso critico.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Sono riferiti all'asse culturale scientifico-tecnologico
Competenze: 1) Sapersi organizzare autonomamente nelle attività individuali e di squadra 2) Saper eseguire i fondamentali di squadra di almeno uno dei giochi sportivi praticati 3) Saper eseguire arbitraggi e correzioni del gesto tecnico di almeno uno dei giochi sportivi praticati 4)Conoscere ed utilizzare le esercitazioni per il miglioramento delle qualità condizionali al fine di mantenere una buona efficienza fisica
Conoscenze: 1) Strutturazione spazio-temporale 2) Conoscere la tecnica dei fondamentali di almeno un gioco sportivo 3) Conoscere regole e l'arbitraggio di almeno un gioco sportivo praticato 4)Saper fare gioco di squadra, individuare gli errori di esecuzione e saperli correggere 5)Organizzare le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico.
Abilità/capacità: 1) Esecuzione corretta e coordinata delle varie attività per il miglioramento delle qualità fisiche 2)Acquisizione di abilità sportive 3) Utilizzare con tecnica adeguata i fondamentali di almeno un gioco sportivo 4) Saper riconoscere le regole nello svolgimento di almeno un gioco sportivo 5)Attuare movimenti complessi in forma economica ed in situazioni variabili

OBIETTIVI MINIMI

Competenze: 1) Osservanza dell'impegno assunto 2)Rispetto ed accettazione dell'altro 3) Collaborazione 4)Contestualizzare i problemi motori
Conoscenze: 1)Essere consapevole del percorso effettuato nel miglioramento delle qualità condizionale e coordinative per un buon mantenimento della salute 2) Applicare in modo corretto i gesti proposti.+
Abilità/capacità: 1) Rielaborazione personalizzata dei compiti motori 2)Partecipare alle attività proposte con impegno e profitto

CONTENUTI DISCIPLINARI SPECIFICI

Teoria:
1) EDUCAZIONE POSTURALE
2) APPARATO RESPIRATORIO**:**

Tratti anatomici interessati dal passaggio aria fino ossigenare il sangue (naso-bocca,faringe, laringe, trachea, bronchi, bronchioli, vescicole polmonari, alveoli . Ventilazione corrente. Volume della Riserva inspiratoria. Volume della Riserva Espiratoria Max. Spazio morto Capacità polmonare. Manovra di Heimlick

Pratica: 1) Assistenza ai compagni 2) Resistenza generale e specifica 3) Semplici accorgimenti tecnici e tattici nei giochi sportivi. 4) Conoscenza ad un buon livello di almeno uno dei grandi giochi sportivi.

Finalità: Gli obiettivi prefissati hanno inteso ricercare, attraverso la pratica dell'attività motoria, la partecipazione alla costruzione dell'individuo maturo, equilibrato nella sua interezza fisica e psichica, dotato di un sufficiente grado di autostima, conseguito attraverso il miglioramento delle sue qualità di base, dei suoi livelli di socializzazione, l'accettazione delle regole del gruppo-squadra, l'educazione alla legalità, al rispetto di sé e quindi dell'altro, alla sana competizione in un ambiente leale, naturale, sano.

OBIETTIVI MINIMI

Competenze: 1) Saper svolgere in maniera adeguata alle capacità individuali un allenamento
Conoscenze: 1) Conoscere sommariamente gli argomenti teorici svolti
Abilità e capacità: 1) Collaborare con l'insegnante e la classe

Le aree tematiche portanti individuate sono state:

1)il linguaggio del corpo; 2) Il gioco regolamentato come educazione alla legalità; 3)l'attività motoria e sportiva, l'ambiente ed il territorio.

CONTENUTI SPECIFICI

1° MODULO: Il linguaggio del corpo.

Finalità: Consapevolezza di sé e delle proprie possibilità, consapevolezza dell'altro, potenziamento delle capacità motorio-espressive e, quindi, relazionali.

Unità di Apprendimento n° 1: -Mobilità articolare
U. d.A. n° 2: -Rafforzamento degli schemi corporei
U.d.A. n° 3: -Potenziamento delle qualità fisiologiche di base
U.d.A. n° 4: -Esercizi respiratori e posturali
U.d.A. n° 5: -Coscienza di sé
U.d.A. n°6: -Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale

2° MODULO: Il gioco regolamentato come educazione alla legalità.

Finalità: Partire dalla necessità dei regolamenti nello sport per arrivare alla consapevolezza del rispetto di sé, del rispetto dell'altro, del rispetto delle regole, in una competizione sana e leale rivolta più a conoscere e superare i propri limiti, che non a primeggiare a qualunque costo sull'altro.
U.dA. n° 1: -Introduzione ai grandi giochi: la pallavolo, il basket, il calcio
U.d.A.n°2: -Il regolamento inteso nella sua accezione di necessità del rispetto delle norme collettivamente codificate
U.d.A. n°3: -Lealtà nella competizione, rispetto di sé e dell'altro.

3° MODULO: Attività motoria, ambiente e territorio

Finalità: Sport e attività motoria all'aria aperta vuol dire prendere consapevolezza della qualità dell'ambiente che ci circonda e delle strutture ed organizzazione offerte dal proprio

territorio.
U.d.A. n°1: -Sport ed attività all'aria aperta in ambiente salubre
U.d.A. n°2: -Territorio, attrezzature e strutture disponibili
U.d.A. n°3: -Educazione al rispetto dell'ambiente, salute
U.d.A. n°4: -Cenni di traumatologia

La scansione temporale prevista per la realizzazione di detti moduli è stata la seguente: Ott., Nov. e Dic. per il primo modulo, Genn., Febbr., Marzo e Apr. per il secondo, Maggio e Giugno per il terzo. Il rispetto della scansione temporale dei moduli è stata condizionata dai ritmi di apprendimento e dalle variabili relazionali degli studenti.

LINEE METODOLOGICHE E STRATEGIE DIDATTICHE

Agli alunni si è richiesto un impegno sia pratico che di rielaborazione dei contenuti proposti durante le lezioni. Nell'insegnamento i procedimenti seguiti sono stati riferiti alle esperienze, alle necessità ed ai ritmi personali di sviluppo dei singoli alunni; così ognuno è stato posto in condizione di perseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità L'insegnamento è stato il più possibile personalizzato Si è utilizzata la lezione frontale in un'alternanza del metodo globale ed analitico, problem solving, cooperative learning, attività individuali e di gruppo, esercitazioni e tutte le altre metodologie disponibili per stimolare l'intelligenza motoria degli allievi, la loro capacità di analisi, sintesi e progettazione di risposte adeguate. Per facilitare l'apprendimento e l'acquisizione di automatismi ci si è avvalsi del criterio di gradualità.

Verifiche

Si sono avvalse di test, prove pratiche, interrogazioni, monitoraggio quotidiano.
Le verifiche sono state quotidiane e continue, pur avendo previsto almeno tre momenti di verifica collettiva per quadrimestre. Dette valutazioni, individuali e collettive, sono state effettuate in base alla costante partecipazione attiva con l'abbigliamento idoneo, all'interesse ed al grado di attenzione prestato, alla capacità di applicazione e di rielaborazione critica e personale, all'acquisizione delle abilità motorie conseguite. Le lezioni si sono svolte nelle palestre, ambienti idonei e sufficientemente attrezzati

Criteri

La valutazione ha tenuto conto del livello individuale raggiunto di acquisizione di conoscenze, di abilità e competenze, dei progressi compiuti dal momento iniziale, dell'interesse, dell'impegno, partecipazione, frequenza, comportamento

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 5 S anno scol. 2017/2018

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA’
Conoscere il proprio corpo e le modificazioni	L’educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni. Organizzazione di personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutazione del lavoro. Anatomia e fisiologia umana.	Analisi ed elaborazione dei risultati. Applicare le conoscenze anatomo-fisiologiche del corpo umano in contesti motori e sportivi.
Percezione sensoriale	• Percepire e riconoscere il ritmo dei gesti e delle azioni.	• Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport. • Cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive.
Capacità condizionali e coordinazione	Conoscere i principi fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva. Conoscere gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente. Realizzare in modo idoneo le azioni motorie producendo risposte adeguate nei vari contesti.	Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppo, con e senza attrezzi.
Gioco, gioco-sport e sport	• L’aspetto educativo e sociale dello sport. • Tecniche e tattiche dei giochi sportivi. • Le regole di gioco e i ruolo arbitrale. • Conoscere le varie strategie di gioco offrendo il proprio personale contributo.	• Osservare ed interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell’attività motoria e sportiva proposti dalla società. • Organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola. • Arbitrare ed assumere ruoli di direzione e giuria in situazioni di competizione scolastica. • Padroneggiare abilità tecnico-tattiche nella pratica dei vari sport.
Sicurezza , prevenzione e primo soccorso	• Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi fondamentali del primo soccorso.	• Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali di primo soccorso. • Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie.
Salute e corretti stili di vita	• Conoscere gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica e dei procedimenti farmacologici opportunamente graduati. • Conoscere l’aspetto educativo e sociale dello sport. • Principi generali di una corretta alimentazione nell’ambito dell’attività motoria e sportiva.	• Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica conferendo il giusto valore all’attività fisica e sportiva. • Osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo dell’attività motoria e sportiva proposta dalla società del benessere e del fitness.
Ambiente naturale e tecnologico.	• Attività motoria e sportiva in ambiente naturale. • Svolgere attivita’ ludiche e sportive in ambiti diversi anche con strumenti tecnologici e multimediali.	• Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale. • Affrontare l’attività motoria e sportiva utilizzando materiali e strumenti tecnologici e/o informatici. • Rilevazione, analisi e discussione dei dati al fine di analizzare la propria ed altrui prestazione identificandone aspetti positivi e negativi.

OBIETTIVI EDUCATIVO-DIDATTICI TRASVERSALI

Costruzione di una positiva interazione con gli altri e con la realtà sociale e naturale:

1)Conoscere e condividere le regole della convivenza civile 2) Assumere un comportamento responsabile e corretto nei confronti di tutte le componenti scolastiche 3) Assumere un atteggiamento di disponibilità e rispetto nei confronti delle persone e delle cose, anche all'esterno della scuola. 4) Sviluppare la capacità di partecipazione attiva e collaborativa

Costruzione del sé:
1) Utilizzare e potenziare un metodo di studio proficuo ed efficace, imparando ad organizzare autonomamente il proprio lavoro 2)Documentare il proprio lavoro con puntualità,completezza, pertinenza e correttezza 3) Individuare le proprie attitudini e sapersi orientare nelle scelte future 4)Conoscere, comprendere ed applicare i fondamenti disciplinari 5)Acquisire capacità ed autonomia di analisi, sintesi, ed organizzazione di contenuti ad elaborazione personale 6)Sviluppare e potenziare il proprio senso critico.

OBIETTIVI COGNITIVO-FORMATIVI DISCIPLINARI

Sono riferiti all'asse culturale scientifico-tecnologico
Competenze: 1) Applicare sequenze motorie complesse adeguate alle diverse situazioni 2)Conoscere ed utilizzare le esercitazioni per il miglioramento delle qualità condizionali al fine di mantenere una buona efficienza fisica,una corretta alimentazione, un sano stile di vita 3)Saper eseguire combinazioni semplici e complesse con una postura corretta. 4) Saper fare gioco di squadra, individuando gli errori di esecuzione e le correzioni

Conoscenze: 1)conoscere il proprio corpo 2) Conoscere la tecnica dei fondamentali dei giochi sportivi praticati 3) Conoscere regole e l'arbitraggio dei giochi sportivi praticati 4)Saper fare gioco di squadra, individuare gli errori di esecuzione e saperli correggere

Abilità/capacità: 1) Esecuzione corretta e coordinata delle varie attività per il miglioramento delle qualità fisiche 2)Acquisizione di abilità sportive 3)Saper valutare le proprie prestazioni 4)Utilizzare con tecnica adeguata e padronanza i fondamentali dei un giochi di squadra praticati e la loro tecnica 4) Attuare movimenti complessi in forma economica ed in situazioni variabili

Finalità: Gli obiettivi prefissati hanno inteso ricercare, attraverso la pratica dell'attività motoria, la partecipazione alla costruzione dell'individuo maturo, equilibrato nella sua interezza fisica e psichica, dotato di un sufficiente grado di autostima, conseguito attraverso il miglioramento delle sue qualità di base, dei suoi livelli di socializzazione, l'accettazione delle regole del gruppo-squadra, l'educazione alla legalità, al rispetto di sé e quindi dell'altro, alla sana competizione in un ambiente leale, naturale, sano.

OBIETTIVI MINIMI

Competenze: 1) Saper svolgere in maniera adeguata alle capacità individuali un allenamento

Conoscenze: 1) Conoscere sommariamente gli argomenti teorici svolti

Abilità e capacità: 1) Collaborare con l'insegnante e la classe 2)Assumere e svolgere compiti organizzativi e di arbitraggio.

CONTENUTI SPECIFICI

1) CUTE : -Escoriazioni -Emorragie 2) APP. Scheletrico : funzioni – cranio – apparato appendicolare superiore ed inferiore-Gabbia toracica-Paramorfismi e Dismorfismi. -Traumi e Pronto Soccorso: - incrinature -fratture: -complete: -composte -scomposte - esposte
2) APP. ARTICOLARE: Tipi: Sinartrosi o fisse, Anfiartrosi o semimobili, Diartrosi o mobili
Traumi : Distorsioni, Sublussazioni, Lussazioni
Pronto Soccorso. Tecnica **R.I.C.E.** (Riposo, Ghiaccio, Compressione, Elevazione)
3) APP. MUSCOLARE: funzioni. morfologia. tipologia.proprietà.movimento: agonisti, antagonisti e sinergici. contrazione. fibre rosse o lente o resistenti/bianche o veloci/ intercambiabili
lavoro: isometrico / isotonico unita' motoria .reclutamento di più unità motorie
tono: passivo / attivo
TRAUMI e Pronto Soccorso.: crampi. Contratture. Stiramento. Strappi. Tendiniti.Tendinopatie
4) APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO: Tessuto muscolare. Piccola circolazione. Grande circolazione. Valvole. Frequenza cardiaca. Gittata sistolica. Portata cardiaca. Pressione diastolica. Pressione sistolica. Bradicardia. Tachicardia. Pressione max sotto sforzo. Lipotimia
Sincope. Iischemia Angina 'Infarto
Manovra di rianimazione cardio polmonare RC**P**
5) APPARATO RESPIRATORIO:
Tratti anatomici interessati dal passaggio aria fino ossigenare il sangue (naso-bocca,faringe, laringe, trachea, bronchi, bronchioli, vescicole polmonari, alveoli. Ventilazione corrente
Volume della Riserva inspiratoria Max. Volume della Riserva Esp. Max. Spazio morto
Capacità polm. Manovra di Heimlick
6) SPORT :
calcio-- volley- tennis tavolo e regolamenti.
7) Pronto Soccorso
-La legge art. 593 del Codice Penale

Le aree tematiche portanti individuate sono state:

1)il linguaggio del corpo; 2) Il gioco regolamentato come educazione alla legalità; 3)l'attività motoria e sportiva, l'ambiente ed il territorio.

1° MODULO: Il linguaggio del corpo.

Finalità: Consapevolezza di sé e delle proprie possibilità, consapevolezza dell'altro, potenziamento delle capacità motorio-espressive e, quindi, relazionali.
Unità di Apprendimento n° 1: -Mobilità articolare
U. d.A. n° 2: -Rafforzamento degli schemi corporei
U.d.A. n° 3: -Potenziamento delle qualità fisiologiche di base
U.d.A. n° 4: -Esercizi respiratori e posturali
U.d.A. n° 5: -Coscienza di sé
U.d.A. n°6: -Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale

2° MODULO: Il gioco regolamentato come educazione alla legalità.

Finalità: Partire dalla necessità dei regolamenti nello sport per arrivare alla consapevolezza del rispetto di sé, del rispetto dell'altro, del rispetto delle regole, in una competizione sana e leale rivolta più a conoscere e superare i propri limiti, che non a primeggiare a qualunque costo sull'altro.
U.dA. n° 1: -Introduzione ai grandi giochi: la pallavolo, il calcio, il tennis tavolo
U.d.A.n°2: -Il regolamento inteso nella sua accezione di necessità del rispetto delle norme

collettivamente codificate
U.d.A. n°3: -Lealtà nella competizione, rispetto di sé e dell'altro.

3° MODULO: Attività motoria, ambiente e territorio

Finalità: Sport e attività motoria all'aria aperta vuol dire prendere consapevolezza della qualità dell'ambiente che ci circonda e delle strutture ed organizzazione offerte dal proprio territorio.
U.d.A. n°1: -Sport ed attività all'aria aperta in ambiente salubre
U.d.A. n°2: -Territorio, attrezzature e strutture disponibili
U.d.A. n°3: -Educazione al rispetto dell'ambiente, salute
U.d.A. n°4: - pronto soccorso

La scansione temporale per la realizzazione di detti moduli è stata la seguente: Ott., Nov. e Dic. per il primo modulo, Genn., Febbr., Marzo e Apr. per il secondo, Maggio e giugno per il terzo. Il rispetto della scansione temporale dei moduli è stato condizionato dai ritmi di apprendimento e dalle variabili relazionali degli studenti.

LINEE METODOLOGICHE E STRATEGIE DIDATTICHE

Agli alunni si è richiesto un impegno sia pratico che di rielaborazione dei contenuti proposti durante le lezioni. Nell'insegnamento i procedimenti seguiti sono stati riferiti alle esperienze, alle necessità ed ai ritmi personali di sviluppo dei singoli alunni; così ognuno è stato posto in condizione di perseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità L'insegnamento è stato il più possibile personalizzato Si è utilizzato soprattutto la lezione frontale in un'alternanza del metodo globale ed analitico, problem solving, cooperative learning, attività individuali e di gruppo, esercitazioni e tutte le altre metodologie disponibili per stimolare l'intelligenza motoria degli allievi, la loro capacità di analisi, sintesi e progettazione di risposte adeguate. Per facilitare l'apprendimento e l'acquisizione di automatismi ci si è avvalso del criterio di gradualità.

Verifiche

Si sono avvalse dell' utilizzo di test, prove pratiche, interrogazioni, e soprattutto del monitoraggio quotidiano.
Le verifiche sono state quotidiane e continue, pur avendo previsto almeno tre momenti di verifica collettiva per quadrimestre. Dette valutazioni, individuali e collettive, sono state effettuate in base alla costante partecipazione attiva con l'abbigliamento idoneo, all'interesse ed al grado di attenzione prestato, alla capacità di applicazione e di rielaborazione critica e personale, all'acquisizione delle abilità motorie conseguite. Le lezioni si sono svolte nelle palestre, ambienti sufficientemente attrezzati.

Criteri

La valutazione ha tenuto conto del livello individuale raggiunto di acquisizione di conoscenze, di abilità e competenze, dei progressi compiuti dal momento iniziale, dell'interesse, dell'impegno, partecipazione, frequenza, comportamento