

## Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2022-23

<b>Classe:</b>	<b>5H</b>
<b>Materia:</b>	<i>Scienze Motorie e sportive</i>
<b>Insegnante:</b>	<b>Alessandro Leone Russo</b>
<b>Testo utilizzato:</b>	nessuno, condivisioni di schede per lo studio di argomenti orali

ARGOMENTO	NOTE
<p><b>La Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prendere coscienza del proprio corpo e della sua funzionalità</li> <li>● Conoscenza Apparato locomotore e cardio-respiratorio</li> <li>● Consolidare le capacità coordinative e condizionali</li> <li>● Realizzazione di attività motorie complesse finalizzate alla prestazione sportiva in un determinato sport</li> <li>● Applicare metodiche di allenamento utili alla realizzazione di attività motorie e sportive di alto livello</li> <li>● Conoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva</li> <li>● Superare le difficoltà attraverso impegno, costanza e ripetizione</li> <li>● Mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio</li> <li>● Sviluppare la fantasia e la creatività motoria</li> <li>● Padroneggiare le tecniche di un determinato sport</li> <li>● Scoprire il proprio corpo attraverso i gesti motori delle discipline proposte</li> </ul>	
<p><b>Lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rispettare le regole scolastiche in classe ed in palestra</li> <li>● Riconoscere e rispettare i diversi ruoli scolastici (compagni di classe - insegnanti - collaboratori - compagni di scuola/avversari) anche durante i tornei e le gare scolastiche</li> <li>● Conoscere le attività sportive individuali e di squadra (Atletica leggera, pallavolo, calcetto, pallamano, pallacanestro) e le relative regole</li> <li>● Conoscere le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi</li> <li>● Sperimentare in ogni tipo di sport affrontato, diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria</li> <li>● Riconoscere e saper applicare i codici gestuali di arbitraggio</li> <li>● Saper cooperare con il gruppo classe al fine di raggiungere uno scopo comune</li> <li>● Rispettare compagni, avversari e attrezzature utilizzate</li> <li>● Sperimentare compiti di tipo collaborativo e organizzativo</li> <li>● Vivere situazioni di sano confronto agonistico</li> </ul>	
<p><b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale</li> <li>● Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute</li> <li>● Conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata</li> <li>● Adottare comportamenti sicuri per sé e per gli altri nei diversi contesti (palestra, spogliatoio, spazi aperti ecc.)</li> <li>● Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li> <li>● Praticare attività motorie e sportive all'aperto</li> <li>● Conoscere i principi generali di una corretta alimentazione in particolare in ambito sportivo</li> </ul>	

---

**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
- Eventuali interrogazioni orali e prove scritte (trattazione sintetica, domande a risposta multipla, vero/falso) a discrezione del docente

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.
-

---

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
- 

Corsico, 28 ottobre 2022

L'insegnante:  
Alessandro Leone Russo

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