SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE cl. 5 I- Anno scolastico 2020/21

Periodo	Argomenti/attività proposte	Saper fare - Capacità - Procedure - Abilità
1° trimestre	 all'aperto utilizzando una app che registri tempo e percorso. Sport di squadra: calcio, floorball, ultimate, pallavolo. In Dad no sport di squadra, ma esercizi di riscaldamento da proporre ai compagni in video. Attività di potenziamento muscolare (forza): esercizi 	posture corrette specie in presenza di carichi. Gestione autonoma della fase di avviamento in funzione dell'attività praticata. Realizzazione di sequenze di movimenti. Comunicazione non verbale. Trasferibilità di tecniche, strategie, regole adattandole a esigenze, spazi e tempi. Cooperazione in equipe.
2° pentamestre	 e circuiti con carichi naturali ed esterni; in Dad individualmente, in casa, con "attrezzi di fortuna" e tappetino. Attività autogestite. In Dad analogamente per quanto possibile. La Postura: esercizi analitici per i singoli tratti della colonna vertebrale; la postura corretta da seduti, eretti e sdraiati. 	palestra e negli spazi aperti. Riproduzione del ritmo nei gesti e nelle azioni degli sport (pallavolo, pallacanestro, floorball, atletica leggera) interpretando al meglio la cultura sportiva. Sapersi esprimere in attività ludiche e sportive in ambiente naturale rispettando il territorio. In caso di DAD: rispettare tempi e modi di intervento in video lezione; consegnare entro le scadenze i compiti assegnati; presentarsi in abbigliamento adeguato; gestire in modo adeguato le proposte da condividere con la
	Pattinaggio sul ghiaccio; in Dad no.	classe; utilizzare il linguaggio specifico della disciplina.

- Cenni di Pronto Soccorso e prevenzione degli infortuni.
- Sport di squadra: pallacanestro badminton, pallamano. In Dad no. Attività di resistenza individuale con app.
- Attività di coordinazione: esercizi e circuiti con piccoli attrezzi; in Dad esercizi e brevi sequenze.
- Espressività corporea: esercizi con la musica<, riproduzione di ritmi; attività con piccoli attrezzi; giocoleria; in Dad da sperimentare se possibili.
- Atletica leggera: velocità, salti e lanci. In Dad no.
- Baseball al campo Riccadonna. In dad no. Eventuali link per visualizzare video del gioco.

COMPETENZE:

- Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale
- Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento, anticipazione motoria
- Regolamenti e arbitraggio
- Sociali (collaborazione con il gruppo, rispetto per l'altro)
- Gioco, giochi sportivi e sport
- Autogestione e organizzazione di attività.
- Sicurezza, prevenzione, primo soccorso, salute e corretti stili di vita

TEMPI, METODOLOGIA E VALUTAZIONE

La scansione temporale è indicativa e dipende dalla risposta della classe, dal ritmo di lavoro, dalla presenza di difficoltà degli alunni, e da altri possibili motivi d'interruzione dell'attività programmata, che non è rigidamente impostata, ma prevede variazioni laddove ce ne fosse bisogno, o in base a particolari esigenze e richieste della classe. In generale ogni argomento è trattato in tre-quattro lezioni consecutive.

Ogni unità didattica inizia con la fase di avviamento motorio a cui segue l'attività specifica dell'argomento, quindi la fase ludica e il defaticamento.

METODOLOGIA. E' fondata su alcuni criteri quali: il coinvolgimento degli alunni nelle attività proposte, nei compiti di arbitraggio, nell'organizzazione di parti di lezione; la ricerca di un rapporto con gli alunni basato sul rispetto reciproco, rispetto dei compagni e dell'ambiente in cui si opera; la valorizzazione della collaborazione e comprensione tra compagni e della responsabilità verso gli altri e della scuola; la presa di coscienza del proprio corpo, delle possibilità e limiti di ognuno; la ricerca dell'autostima e autocontrollo.

VALUTAZIONE. Tenendo sempre presente come la prestazione umana sia una "produzione complessa", e quindi difficilmente definibile con criteri costantemente oggettivi, la valutazione scaturisce da un processo attento di osservazione e raccolta dati. A partire dalla situazione iniziale di ogni alunno e dai possibili miglioramenti ottenuti nella performance, rientrano nella valutazione anche aspetti importanti quali: la partecipazione e l'impegno dimostrati, la collaborazione con i compagni e il docente, il rispetto delle regole, delle persone e degli attrezzi, l'atteggiamento assunto, l'apporto dato alla lezione.

Gli alunni esonerati dalla pratica saranno valutati su argomenti teorici, organizzazione di parti di lezione e arbitraggio.