

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

Periodo	Argomenti/attività proposte	Saper fare - Capacità - Procedure - Abilità
1° trimestre	<ul style="list-style-type: none"> • Attività di resistenza all'aperto e in palestra: corsa, circuiti e percorsi; giochi vari codificati e non. In caso di DAD la resistenza sarà allenata individualmente, 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 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. 	<p>Elaborazione di risposte motorie efficaci; assunzione di posture corrette specie in presenza di carichi.</p> <p>Gestione autonoma della fase di avviamento in funzione dell'attività praticata.</p> <p>Realizzazione di sequenze di movimenti.</p> <p>Comunicazione non verbale.</p> <p>Trasferibilità di tecniche, strategie, regole adattandole a esigenze, spazi e tempi.</p> <p>Cooperazione in equipe.</p> <p>Assunzione di comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti.</p> <p>Riproduzione del ritmo nei gesti e nelle azioni degli sport (pallavolo, pallacanestro, floorball, atletica leggera) interpretando al meglio la cultura sportiva.</p> <p>Sapersi esprimere in attività ludiche e sportive in ambiente naturale rispettando il territorio.</p> <p>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 classe; utilizzare il linguaggio specifico della disciplina.</p>
2° pentamestre	<hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Pattinaggio sul ghiaccio; in Dad no. 	

- 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.