

| MODULI | COMPETENZE | | | CONTENUTI | TEMPI | |
|-------------------|---|---|--|---|--|----|
| | AREA COGNITIVA (sapere) | AREA OPERATIVA (saper fare) | ATTEGGIAMENTI (saper essere) | | | |
| M O D. 1 | POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.1. VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.2. CONOSCENZA E PERCEZIONE PROPRIOCETTIVA DEL CORPO | Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico e del potenziamento muscolare con i sovraccarichi. Conoscenze degli effetti positivi del movimento sugli apparati: neuro-muscolare, osteo-articolare, cardiocircolatorio e respiratorio. | Essere in grado di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile. Saper modulare lo sforzo e attuarlo con minore dispendio energetico. Essere in grado di vincere una resistenza opposta. | Riconoscere il valore dell'attività motoria per il benessere e la tutela della salute. Saper collaborare ed essere disponibili e tolleranti nei confronti degli altri | Test di forza, di velocità, e resistenza. Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali. | 16 |
| M O D. 2 | RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA | Conoscere : - le regole di almeno due giochi di squadra, i fondamentali tecnici individuali e di squadra - i principali schemi di gioco - le tecniche di arrampicata - simbologia dell'orienteeing | Saper controllare la palla con le varie parti del corpo e in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili. Saper utilizzare le abilità motorie degli sport praticati comunicando e interagendo con gli altri e sapendo trasferirle in situazioni diverse | Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione. Collaborare ed essere disponibili affinché la tolleranza nei confronti degli altri venga da tutti condivisa. Riconoscere il conflitto come possibilità di cambiamento positivo e imparare a non esprimerlo solo in modo distruttivo | Sez.1 Acrogym Sez.2 Pallacanestro Sez.3 Pre-acrobatica e acrobatica Sez.4 Floorball Sez.5 Baseball Sez.6 Orienteering Sez.7 Rugby Sez.8 Arrampicata Sez.9 Triathlon Sez.10 Pallavolo Sez.11 Calcio Sez. 12 Badminton Sez.13 Pugilato Sez.14 Pallamano sez.15 Pattinaggio Sez.16 Nuoto | 36 |
| M O D. 4 | ANATOMIA Nozioni generali di Anatomia e Fisiologia applicate all'Educazione Fisica: | Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte e approfondite nel corso delle esercitazioni. | Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria. | Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche ma legate all'esecuzione pratica. | Eventuali lezioni teoriche con la visione di materiale didattico multimediale. Spiegazioni durante l'esecuzione degli esercizi. | 8 |
| M O D. 5 | Educazione alla salute: Scienza dell'alimentazione e prevenzione infortuni. Doping. | Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte, sia sul piano teorico che esecutivo. | Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della vita quotidiana e della pratica motoria. | Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche e saperle applicare nella vita quotidiana. | Principi nutritivi, metabolismo basale apporto calorico, dispendio energetico, soprappeso e sue conseguenze. Protezione della colonna vertebrale durante la movimentazione dei carichi, strutturazione del "core" come presupposto per evitare infortuni e tutelare la colonna vertebrale. | 2 |

| | |
|---|--|
|  | I.I.S.S. «GALILEO GALILEI» |
| | PROGRAMMA A.S. 2021-2022 - CLASSE: 5 FJ |
| | DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA |
| | PROF. SEBASTIANI ALFREDO |

| Verifiche | Metodologie | Spazi utilizzati | Strumenti utilizzati |
|---------------------------|-------------------------------------|---|---|
| Prove pratiche oggettive | Lezione frontale | Palestra | Il proprio corpo Ambiente e strutture della palestra |
| Test | Lavoro individuale autonomo | Area sportiva "Talvera" esterna | Piccoli e grandi attrezzi Attrezzi non convenzionali |
| Prove strutturate | Lavoro individuale guidato | Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte | Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni |
| Osservazioni sistematiche | Lavoro di gruppo Lavoro a coppie | Campo da baseball Piscina | Impianto Hi Fi Computer e video proiettori Cardiofrequenzimetro Biciclette Pull boy e galleggianti (solo per le classi che svolgono il nuoto) |

OBIETTIVI GENERALI

- armonico sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento delle funzioni neuromuscolari e delle abilità motorie
- acquisizione del valore della corporeità
- consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita
- approfondimento pratico e teorico di attività motorie e sportive che favoriscano l'apprendimento di capacità trasferibili in altri ambiti
- acquisizione di capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

OBIETTIVI SPECIFICI DELL'AREA PSICO-MOTORIA

- miglioramento della resistenza, forza e velocità
- miglioramento della coordinazione di azioni efficaci in situazioni complesse
- miglioramento della capacità di utilizzare in modo adeguato ai vari contenuti le proprie capacità condizionali
- praticare almeno due degli sport programmati conoscendone le caratteristiche tecnico-tattiche
- mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

OBIETTIVI RELAZIONALI-COMPORTAMENTALI

- consolidamento del carattere attraverso: assunzione di ruoli, compiti di assistenza, arbitraggio, organizzazione delle attività.
- sviluppo della socialità e del senso civico: capacità di autocontrollo, rispetto delle regole e dei compagni, cura delle attrezzature.