

**ISS. GALILEO GALILEI**

**PIANO DI LAVORO PROF.SSA LANZA CRISTINA**

**Curricolo della disciplina: Scienze motorie – Indirizzo: tutti – Classi quinte**

**Competenze:**

- Padroneggiare gli schemi motori complessi con efficacia
- Saper controllare ed adattare il proprio corpo durante esercitazioni a carattere condizionale
- Controllare con efficacia azioni coordinate a corpo libero, agli attrezzi e con piccoli attrezzi
- Padroneggiare i gesti dei giochi sportivi e adottare soluzioni tattiche adeguate
- Saper eseguire con controllo i fondamentali dei giochi sportivi individuali e di squadra
- Saper eseguire con controllo le azioni principali dell'atletica leggera
- Saper eseguire con controllo le azioni principali della ginnastica artistica/acrobatica
- Adottare comportamenti funzionali alla prevenzione degli infortuni anche nel contesto extrascolastico
- Saper utilizzare le macchine e gli attrezzi del fitness con sufficiente consapevolezza
- Dimostrare capacità di autonomia, organizzazione, collaborazione e autogestione

**CLASSE 5K**

CONOSCENZE	CONTENUTI ESSENZIALI	ABILITA'	METODOLOGIA DI LAVORO	VALUTAZIONE E CRITERI DI VALUTAZIONE
-Conosce gli schemi motori complessi -Conoscere e rispettare le regole, focalizzare lo scopo del gioco -Conoscere gli aspetti tecnici dei giochi sportivi individuali e di squadra proposti -Conoscere le principali regole degli sport praticati e applicare le regole del fair play, affrontando anche le funzioni arbitrali -Possedere i concetti delle capacità condizionali -Possedere i concetti base dell'allenamento a carico naturale e con sovraccarico -Conoscere i fondamenti teorici della disciplina in relazione e limitatamente a	-Esercizi che implicano: controllo posturale globale e segmentario, orientamento spazio-temporale - -Giochi presportivi e collaborativi che implicano l'uso dei gesti naturali: lanciare, passare, tirare, intercettare, ecc. - -Esercitazioni che sollecitano la funzionalità organica: esercizi di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare anche attraverso percorsi, staffette e circuiti -Esercizi fondamentali con piccoli attrezzi e grandi attrezzi	-Avere padronanza motoria e fluidità di movimento -Risolvere situazioni motorie sempre più complesse in contesti variabili -Compiere azioni veloci e correre per tempi prolungati -Eseguire esercizi di potenziamento con sovraccarichi - Conservare la mobilità articolare -Controllare il proprio corpo in esercitazioni anche complesse a corpo libero -Eseguire esercizi con piccoli attrezzi e azioni ai grandi attrezzi -Eseguire con padronanza	-Imitativo deduttivo -Prescrittivo direttivo -Interventi individualizzati (se necessari) -Lezione partecipata, con interventi attivi -Lavoro in gruppo e problem solving -Libera esplorazione -Interventi teorici	-Osservazione sistematica della partecipazione, dell'impegno e del grado di collaborazione -Registrazione periodica del livello di competenza con test motori sia per le capacità condizionali che coordinative -Tabelle di valutazione per confronti con la letteratura scientifica -Valutazioni teoriche e/o verifiche scritte limitatamente a quanto trattato negli interventi teorici dedicati

quanto trattato in interventi teorici dedicati	-Pre-acrobatica a corpo libero, al suolo e agli attrezzi -Esercizi di affinamento della tecnica dei fondamentali individuali per: parkour, pattinaggio e nuoto; di squadra per: pallavolo, pallacanestro, pallamano, floorball, tchoukball, ultimate frisbee, calcio, spikeball -Sport di racchetta: badminton. -Esercizi preatletici della corsa piana e della corsa ad ostacoli, preparatori alla tecnica e prove di salto	fondamentali dei giochi sportivi e i gesti tecnici delle discipline individuali		
--	---	---	--	--

**Obiettivi minimi per l'ammissione alla classe successiva:**

- Sa riconoscere i propri limiti fisiologici e mette in atto gli adattamenti necessari
- Sa realizzare un'azione motoria adeguata alle richieste e mette in atto una risposta semplice ed efficace
- Sa eseguire in modo essenziale i principali fondamentali degli sport proposti
- Sa relazionarsi con i compagni e l'insegnante per raggiungere un obiettivo comune
- Sa riconoscere i principi basilari per prevenire gli infortuni
- Sa muoversi con consapevolezza in ambiente naturale e in acqua

**Modalità di verifica:**

- Verifiche pratiche con l'utilizzo di alcuni test standard e/o relative tabelle di punteggio; verifiche scritte e orali qualora ce ne fosse la necessità (es. infortuni che escludono la possibilità di svolgere il test pratico; giustificazioni per l'astensione alla pratica; assenze ripetute).
- Essa scaturisce da un processo attento di osservazione e raccolta dati, tiene in considerazione la situazione iniziale di ogni alunno e il processo di miglioramento.
- Sono fondamentali per la valutazione 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.