

PIANO DI LAVORO

PROF. ISMAELE MORABITO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2022/23

COMPETENZE TRASVERSALI

L'insegnamento della disciplina promuove:

· Capacità cognitive

- sviluppare la capacità di analizzare e sintetizzare, di problematizzare, per valutare e interpretare comportamenti, situazioni ed eventi

· Capacità di comunicazione

- sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative individuali e in gruppo per suscitare un'autoriflessione e un'analisi dell'esperienza vissuta

· Capacità metodologiche

- trovare soluzioni, anche creative, per risolvere i problemi
- Organizzare le competenze e le conoscenze acquisite per progettare e costruire procedure efficaci, confrontandole con appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche

· Competenze sociali e relazionali

- partecipare e organizzare eventi/competizioni nella scuola
- Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni individuali e l'attitudine ai ruoli definiti
- Adottare adeguati comportamenti idonei a prevenire infortuni e l'incolumità propria e altrui e conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso
- la presa di coscienza della propria corporeità al fine di perseguire il proprio benessere individuale
- Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play
- Acquisire stili di vita consapevoli e ben informati in relazione alle caratteristiche del territorio e nel rispetto dell'ambiente, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente che nel gruppo
- Acquisire abilità molteplici trasferibili in qualunque altro contesto di vita

COMPETENZE DISCIPLINARI

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radici nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente ed alla legalità.

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata tutto l'arco della vita.

Lo sport, le regole, il fair play

Lo studente conoscerà ed applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

CLASSE 5D

MODULI	COMPETE NZE	ABILITÁ	CONTEN UTI	ESERCIT AZIONI DI LABORAT ORIO	COLLE GA MENTI INTERD	METOD OL OGIE
Preparazio neatletica generale e condiziona mento psico- fisico	Conoscere il proprio corpo e le sue modificazi oni	elaborar e risposte motorie efficaci in situazio ni comples se	corsa di resistenza giochi ad alto impatto fisiologico esercizi di attivazione neuro- muscolare, cardiocirco latoria, e di potenziam ento muscolare misurazion e della propria frequenza cardiaca	Biologi a Anatom ia	Lezione frontale con metodo globale e analitico. Correzioni individuali zz ate e generali. Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, arotazione.	Preparazio neatletica generale e condiziona mento psico- fisico
Attività e sport individu ali	Percezion e sensoriale (vista, udito, tatto, ritmo, ...) Espressivi tà corporea	riprodurre ilritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport ideare e realizzare semplici sequenze di movimen to	Atletica leggera esercizi con base musicale Ginnastica artistica Preacrobati ca Attrezzisti ca	Geometr ia Fisica		Attività e sport individu ali

<p>Coordinazione neuromotoria</p>	<p>Schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-tempo</p>	<p>acquisire la consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica</p>	<p>circuiti di destrezza e abilità uso di piccole e grandi attrezzi giochi con palla</p>	<p>Fisica Scienze Anatomia</p>		<p>Coordinazione neuromotoria</p>
<p>Gioco, gioco-sport e sport di squadra</p>	<p>Aspetto relazionale e cognitivo</p>	<p>trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone</p>	<p>basket volley calcio floorball ultimate badminton tennis-tavolo baseball acrogym giochi con regole semplificate e codificate giochi della tradizione popolare</p>	<p>Storia Lingua straniera L2</p>		<p>Gioco, gioco-sport e sport di squadra</p>

<p>Sicurezza e salute dinamica</p>	<p>Prevenzione, primo soccorso e salute (corretti stili di vita)</p>	<p>assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti</p> <p>assumere comportamenti attivi finalizzati al miglioramento dello stato di salute e benessere</p>	<p>nozioni base di primo soccorso in situazioni di emergenza quali traumi, lesioni, fratture, distorsioni, ustioni, ferite</p> <p>Rianimazione cardiopolmonare (BLS e RCP)</p> <p>Educazione alimentare</p>	<p>Scienze Anatomia Diritto</p>	<p>Sicurezza e salute dinamica</p>	<p>Prevenzione, primo soccorso e salute (corretti stili di vita)</p>
------------------------------------	--	--	---	---	------------------------------------	--

Attività sportive in ambiente naturale	Attività all'aperto e in acqua (Acquisire atteggiamenti e comportamenti nel rispetto dell'ambiente circostante)	sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale. nuotare in sicurezza	Pattinaggio su ghiaccio orienteeering arrampicata sportiva cicloturismo o nuoto tuffi giochi acquatici	Geografia Fisica Scienze della terra	Attività sportive in ambiente naturale	Attività all'aperto e in acqua (Acquisire atteggiamenti e comportamenti nel rispetto dell'ambiente circostante)
--	---	--	--	--	--	---

Obiettivi minimi per l'ammissione alla classe successiva:

- prende consapevolezza dei propri limiti fisiologici imparando ad autogestirsi
- sceglie azioni motorie adeguate alle richieste con risposte ottimali
- padroneggia con accuratezza i principi fondamentali degli sport di squadra
- instaura rapporti positivi con tutte le figure presenti nel sistema scolastico imparando a gestire con personalità le dinamiche di gruppo
- è consapevole dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria e sportiva per il benessere individuale e sa esercitarla in modo funzionale
- estende con coscienza la corporeità in ambiente naturale e sportivo

Modalità di verifica:

Valutazione attraverso l'osservazione della prestazione sportiva, ma anche impegno, partecipazione, rispetto delle regole e collaborazione.

Test motori sulla resistenza/forza/destrezza.

Ricerche o relazioni per gli studenti che non fanno attività motoria.