

<b>Programma annuale Anno scolastico</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive 2018/19</b>	
--	---	--

### Competenze al termine del quinto anno

La studentessa, lo studente è in grado di

- eseguire diverse discipline sportive individuali e di squadra, utilizzare tecnica e tattica in modo corretto e mirato, migliorare la propria forma con misure adeguate e riconoscere l'utilità dell'attività sportiva per la salute e praticare uno stile di vita attivo
- affrontare competizioni all'interno di un'etica corretta e osservando le regole vigenti e il fairplay, organizzare attività sportive per sé e per gli altri e assumere ruoli diversi
- confrontarsi criticamente con il mondo dello sport e dello sviluppo tecnologico ed esercitare movimento, gioco e sport rispettando la natura, l'ambiente e i necessari criteri di sicurezza.

Classi 3° e 4°

<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Argomenti / Contenuti</b>	<b>Indicazioni metodologiche e didattiche – Materiali – Media – Strumenti</b>	<b>Percorsi pluridisciplinari – Riferimenti – Aggiunte personali</b>	<b>Programma di riferimento</b>
Eseguire sequenze motorie corrette anche sotto sforzo e mostrare motivazione e piacere nel movimento, nel gioco e nella prestazione sportiva.	Esercizi di postura e molteplici capacità motorico-sportive.	Esercizi di stabilizzazione, rafforzamento generale e posturale. Il pattinaggio. Il pilates. Lo yoga.	*Lezioni dialogate, inclusive, pratiche ed attive, sperimentazione, riflessioni sull'esperienza, lavori di gruppo ed a coppie, cooperative learning, elaborazione di progetti, ricerche web. Criteri di valutazione: conoscenze e abilità attraverso prove pratiche, test teorici scritti, comprensione ed	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche. Partecipazione a manifestazioni organizzate ed interne alla scuola.	**Indicazioni provinciali.

			uso linguaggio specifico, compiti unitari in situazione, osservazione in situazione, atteggiamenti (partecipazione, impegno, autonomia e responsabilità, relazione).		
Sincronizzare sequenze di movimento anche con il partner, sviluppare creatività.	Diversi ritmi di movimento.	Il movimento come linguaggio espressivo e sociale. Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni (stacco-salto, terzo tempo, ecc.).	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche. Partecipazione a manifestazioni organizzate ed interne alla scuola.	**Come sopra.
Scegliere ed utilizzare metodi di allenamento adeguati.	Principi e metodi per il miglioramento delle prestazioni.	L'allenamento: riscaldamento e defaticamento, test motori, esercizi a corpo libero e con attrezzi. Conoscere il proprio corpo e la sua risposta all'allenamento. Creazione di un ampio spettro di schemi motori.	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche.	**Come sopra.
Rafforzare sequenze di movimento utilizzando la tecnica corretta.	Elementi tecnici e fondamenti di diverse discipline sportive.	La ginnastica artistica (movimenti ed esercizi fondamentali a corpo libero ed agli attrezzi). L'atletica leggera (ABC della corsa, salti e lanci).	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche. Partecipazione a manifestazioni organizzate ed interne alla scuola.	**Come sopra.
Praticare e partecipare	Giochi sportivi e giochi di squadra.	Sport di invasione: floorball e rugby.	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture	**Come sopra.

attivamente ai giochi sportivi e di squadra e fare ricorso ai propri punti di forza.				extrascolastiche.	
Rispettare le regole e adattare alla situazione, giocare lealmente. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza e al mantenimento e miglioramento dello stato di salute.	Regole e lealtà. Regole di prevenzione e sicurezza e corretto stile di vita.	Svolgere un ruolo attivo e conoscere ed applicare le regole dei giochi. Fairplay e arbitraggio giochi sportivi e di squadra analizzati. Regole di prevenzione, attuazione della sicurezza personale a scuola, casa e ambienti esterni. Il mantenimento e miglioramento dello stato di salute attraverso il movimento.	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche. Partecipazione a manifestazioni organizzate ed interne alla scuola.	**Come sopra.
Praticare movimento e sport in ambiente naturale.	Attività motorie e sportive all'aperto.	La corsa. Il nordic walking. Il pattinaggio.	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche.	**Come sopra.

Classe 5°

<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Argomenti / Contenuti</b>	<b>Indicazioni metodologiche e didattiche – Materiali – Media – Strumenti</b>	<b>Percorsi pluridisciplinari – Riferimenti – Aggiunte personali</b>	<b>Programma di riferimento</b>
Organizzare e favorire lo sviluppo motorico-sportivo personale.	Educazione al movimento e allo sport.	Il pattinaggio. Il pilates. Lo yoga.	*Lezioni dialogate, inclusive, pratiche ed attive, sperimentazione, riflessioni sull'esperienza, lavori di gruppo ed a coppie, cooperative learning,	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche. Partecipazione a manifestazioni organizzate ed interne alla scuola.	**Indicazioni provinciali.

			elaborazione di progetti, ricerche web. Criteri di valutazione: conoscenze e abilità, prove pratiche, test teorici scritti, comprensione ed uso linguaggio specifico, compiti unitari in situazione, osservazione in situazione, atteggiamenti (partecipazione, impegno, autonomia e responsabilità, relazione).		
Adattare il ritmo motorio e gli schemi motori personali a tecniche sportive.	Ritmo e flusso motorio.	Il movimento come linguaggio espressivo e sociale. Ritmo delle azioni motorie (stacco-salto, terzo tempo, ecc.).	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche. Partecipazione a manifestazioni organizzate ed interne alla scuola.	**Come sopra.
Creare benessere fisico e mentale attraverso l'esercizio pianificato, valutare le proprie prestazioni e capacità e inquadrarle mediante criteri obiettivi.	Fitness e sport salutistico. Criteri specifici di prestazione sportiva.	L'allenamento: riscaldamento e defaticamento, test motori, esercizi a corpo libero e con attrezzi. Elaborazione di un piano personale di allenamento. Nuove metodologie di allenamento.	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche.	**Come sopra.
Applicare in modo mirato sequenze di movimenti utilizzando la tecnica corretta.	Elementi tecnici e fondamenti di diverse discipline sportive.	La ginnastica artistica (movimenti ed esercizi fondamentali a corpo libero ed agli attrezzi).	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche. Partecipazione a	**Come sopra.

		L'atletica leggera (ABC della corsa, salti e lanci).		manifestazioni organizzate ed interne alla scuola.	
Partecipare attivamente a giochi sportivi e di squadra e gareggiare.	Giochi sportivi e giochi di squadra.	Sport di invasione: floorball e rugby.	*Come sopra.		**Come sopra.
Organizzare e valutare competizioni individuali e a squadre sulla base di esigenze specifiche. Applicare comportamenti funzionali alla sicurezza e al mantenimento e miglioramento dello stato di salute.	Regole e lealtà. Regole di prevenzione e sicurezza e corretto stile di vita.	Fair play e arbitraggio giochi sportivi. Regole di prevenzione, attuazione della sicurezza personale a scuola, casa e ambienti esterni. Il mantenimento e miglioramento dello stato di salute attraverso il movimento.	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche. Partecipazione a manifestazioni organizzate ed interne alla scuola.	**Come sopra.
Assumere responsabilità per un comportamento rispettoso della natura	Sport nel rispetto dell'ambiente e della natura, orientamento e sicurezza.	La corsa. Il nordic walking. Il pattinaggio.	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche.	**Come sopra.
Essere in grado di tuffarsi e nuotare utilizzando più stili.	Attività motorie nell'ambiente acqua.	Lo stile libero, il dorso e la rana. Il tuffo.	*Come sopra.		**Come sopra.