

I.I.S S. "SCIASCIA E BUFALINO" - ERICE

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: PARRINO VITA ALBA

ANNO: 2024/2025

CLASSE: 5A

LIBRO DI TESTO: "PIU' CHE SPORTIVO"- Del Nista, Parker, Tasselli- casa editrice D'Anna

PRESENTAZIONE DELLA DISCIPLINA

La disciplina di scienze motorie e sportive, consta di due ore settimanali. I numeri tematici da affrontare sono:

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive;
- Lo sport, le regole ed il fair play;
- Salute benessere, sicurezza e prevenzione;
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

La disciplina di scienze motorie e sportive affronterà l'argomento

"La sicurezza nel lavoro" BLS, RCP.

La disciplina di Scienze motorie e Sportive concorrerà allo sviluppo delle UDA sviluppando le seguenti conoscenze e abilità:

UDA N.1.

- Conoscenze: l'attività motoria nella formazione della personalità del futuro cittadino del mondo: codice comportamentale per il primo soccorso e gli effetti della RCP.
- Abilità: conoscere la metodica del massaggio cardiaco, della respirazione artificiale.

UDA N. 2.

- Conoscenze: salute, benessere, sicurezza e prevenzione.
- Abilità: Saper distinguere le urgenze dalle emergenze: la manovra di Heimlich.

Le unità di apprendimento programmate risultano trasversali a tutte le discipline e permettono lo sviluppo di nodi concettuali tra gli argomenti disciplinari svolti.

L'UDA multidisciplinare di educazione civica "La legalità oltre la vita", approfondimento e analisi delle virtù del beato Don Pino Puglisi nel trentennale del suo martirio per la difesa della legalità. Tema fondante legalità e difesa dei diritti. Nuclei tematici: Costituzione-diritti inviolabili dell'uomo - legalità e solidarietà- Cittadinanza.

Contenuti da svolgere:

"Lo sport, le regole e il fair play anche nei contesti di vita".

DDI: In riferimento alla didattica digitale integrata nel caso in cui si svolgeranno lezioni in modalità mista si articoleranno due momenti, uno pratico e uno di lavoro autonomo teorico e di ricerca, utilizzando appositi strumenti ed ausili didattici realizzati dagli insegnanti e possibilmente condivisi e tenendo conto di contenuti ed attività destinate a una comunicazione digitale in sincrono e asincrono attraverso l'uso di strumenti digitali come registro elettronico, piattaforma google Meet, Classroom, G-mail, drive ed altri applicativi.

La progettazione didattica qualora si dovesse ricorrere alla modalità mista verrà rimodulata nel seguente modo:

- Competenze, sapersi riorganizzare in situazioni impreviste, affrontando le scienze motorie attraverso l'uso di strumenti tecnologici e/o informatici e impegnandosi ad agire in ambiti e scenari inediti con consapevolezza, autonomia e spirito di iniziativa. Essere consapevoli dell'importanza della salute psicofisica e saper applicare le regole fondamentali di un corretto stile di vita.
- Conoscenze, conoscere il concetto di salute e le principali regole per mantenerla, essere informati sulle principali norme igienico-sanitarie-alimentari e comportamentali e gli effetti

della sedentarietà. Conoscere le fasi di un allenamento e come si sviluppa nel rispetto delle norme di sicurezza e prevenzione.

- Abilità , saper applicare i principi di base dell'alimentazione, creare workout con uso di strumenti domestici.

- Valutazione, si terrà conto di come ha reagito il ragazzo. Gli strumenti della valutazione fanno riferimento a tabelle, schede e questionari fatti su workspace e osservando i tempi di consegna.

Si promuovono forme di discussione e di dialogo sulla consapevolezza, riflessioni, brainstorming sulle tematiche trattate.

Finalità didattiche (obiettivi generali dell'insegnamento)

L'insegnante si prefigge di raggiungere i seguenti obiettivi:

- potenziamento fisiologico;
- rielaborazione ed integrazione degli schemi motori di base;
- consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico;
- conoscenza e pratica dell'attività sportiva;
- informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni.

Finalità disciplinari (obiettivi della singola disciplina)

Le finalità fondamentali dell'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive sono:

- Saper favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari;
- Saper rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età;

Saper facilitare l'acquisizione di una cultura delle Scienze Motorie che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono nell'attuale società.

Verifiche

Si osserveranno sistematicamente gli allievi, il loro comportamento e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza, con osservazioni dirette durante le lezioni di tipo orale e pratico.

Sono inoltre previste:

- Prove strutturate o semi-strutturate per gli alunni con disabilità e per gli alunni con bisogni educativi speciali per il raggiungimento degli obiettivi minimi di apprendimento.
- Prove di fine quadrimestre, che saranno effettuate per classi parallele e predisposte dai dipartimenti disciplinari.

Criteri di valutazione

Per la valutazione la disciplina deve certificare il raggiungimento degli obiettivi cognitivi disciplinari, i progressi raggiunti, l'acquisizione dei metodi specifici della disciplina; per la valutazione si farà, inoltre, riferimento a considerazioni di carattere generale come la partecipazione, l'impegno e l'acquisizione di un metodo di studio e di lavoro.

Griglie di valutazione

Per l'attribuzione dei singoli voti, premesso che l'insegnante valuterà anche gli eventuali interventi significativi dal posto, si utilizzeranno le seguenti griglie di valutazione, approvate nei vari dipartimenti disciplinari.

UDA 1

TITOLO: LE CAPACITÀ COORDINATIVE, CONDIZIONALI ED ESPRESSIVE.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecno-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le proprie tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva.

COMPETENZE DI CITTADINANZA:

- Agire in modo responsabile;
- Individuare collegamenti e relazioni;
- Acquisire e interpretare l'informazione;
- Progettare.

CONOSCENZE:

Definizione e classificazione del movimento. Capacità di apprendimento e controllo motorio. Capacità condizionali. Capacità coordinative. Capacità espressivo-comunicative. I muscoli e la loro azione. La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare. Tipologia e piani di allenamento. I principi dell'allenamento. L'allenamento delle capacità condizionali. Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive. Apparato respiratorio ed esercizio fisico. Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico. Differenti forme di produzione d'energia.

ABILITA':

Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori. Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi. Mantenere e recuperare l'equilibrio in situazioni diverse. Mantenere e controllare le posture assunte. Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte. Eseguire esercizi segmentari a corpo libero. Individuare muscoli agonisti e antagonisti.

Eseguire in percorso o circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione. Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati. Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova. Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta di prestazione.

COMPITI:

Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità coordinative. Ideare ed eseguire un circuito che stimoli le capacità condizionali. Riconoscere e illustrare come la persona reagisce e si adatta alla perdita di equilibrio utilizzando esempi pratici. In seguito a test motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare la sua capacità condizionale più carente, motivandone le scelte.

UDA 2

TITOLO: LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.

COMPETENZE DI CITTADINANZA:

- Agire in modo autonomo e responsabile;
- Collaborare e partecipare;
- Acquisire e interpretare l'informazione;
- Risolvere problemi.

CONOSCENZE:

Le regole degli sport praticati. Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati. La tecnica di squadra degli sport praticati. I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo. L'aspetto educativo e sociale dello sport. Principi etici sottesi alle discipline sportive. Lo sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali. La potenzialità riabilitativa e l'integrazione sociale dello sport per i disabili. Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive. Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati.

ABILITÀ:

Partecipare attivamente nel gioco assumendosi ruoli e responsabilità tattiche. Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico tattiche. Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali. Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune. Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita. Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria. Interpretare criticamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive. Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.

COMPITI:

Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definito di tempo e verificarne il raggiungimento, magari partecipando alle gare d'istituto. Partecipare a uno dei tornei interscolastici organizzati nell'istituto. Affrontare un'attività accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra. Illustrare con riflessioni personali, come spirito di squadra e solidarietà appresi su un campo di gioco aprono l'individuo ai valori di comprensione universale, di integrazione, di

tolleranza, di democrazia. Adattare spazi, tempi e regole di un'attività sportiva per favorire la partecipazione di tutti i compagni, anche disabili.

Praticare sport di squadra e individuali accettando il confronto (con gli altri e con le regole) e assumendosi responsabilità personali.

Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

UDA 3

TITOLO: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e altrui incolumità. Dovrà conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

COMPETENZE DI CITTADINANZA:

- Collaborare e partecipare;
- Individuare collegamenti e relazioni;
- Interpretare l'informazione;
- Agire in modo autonomo e responsabile.

CONOSCENZE:

Il concetto di salute dinamica. I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo. Il codice comportamentale del primo soccorso. Il trattamento dei traumi più comuni.

ABILITA':

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. Controllare e rispettare il proprio corpo.

Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo. Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro. Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo. Utilizzare le corrette procedure in caso di intervento di primo soccorso.

COMPITI:

Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante.

In ogni gruppo di lavoro individuare una tecnica di spostamento dell'infortunato, illustrarla e dimostrarla alla classe.

A gruppi, scegliere un argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica di fronte alla classe.

UDA 4

TITOLO: RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo.

COMPETENZE DI CITTADINANZA:

- Agire in modo autonomo e responsabile;
- Individuare collegamenti e relazioni;
- Acquisire e interpretare l'informazione;

-Progettare.

CONOSCENZE:

Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche. Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni.

Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare attività sportiva. Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, gps, tablet, smartphone ecc.).

ABILITA':

Muoversi in sicurezza in diversi ambienti. Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo. Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta.

COMPITI:

Organizzare, proporre e partecipare un'uscita didattica scegliendo percorsi e predisponendo l'assistenza necessaria.

Tutte le proposte didattiche terranno conto dell'età, il grado di preparazione fisica, motivazioni e le attitudini, i ritmi di apprendimento e di adattamento. Non mancheranno momenti di cooperazione con i compagni suggerimenti, assistenza e dimostrazioni e l'incoraggiamento al lavoro autonomo e creativo.

Scopo principale sarà quello di sviluppare corretti stili di vita attraverso lo sport.

Prof.ssa Parrino Vita Alba