

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5 A ITT Tonara

A.S. 2024/2025

Docente: Floris Silvia

Libri di testo adottati: Il corpo e i suoi linguaggi - *Del Nista-Parker-Tasselli*

Obiettivi minimi programmati in termini di conoscenze, competenze e capacità.	Conoscenze: 1_Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive Le componenti funzionali dell'apparato locomotore: - Conoscere gli effetti del movimento sugli apparati funzionali dell'apparato locomotore: il fabbisogno energetico e il metabolismo 2_Lo sport, le regole e il fair play - Conoscere le principali regole degli sport praticati (Tennis Tavolo, Pallavolo, Badminton) - Conoscere i gesti arbitrali più importanti di giochi e sport praticati 3_Salute, benessere, sicurezza e prevenzione - Conoscere gli elementi di primo soccorso cardiaco: La catena della sopravvivenza, il BLS-D
	Competenze: 1_Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive - Saper identificare su stessi le principali potenzialità - Acquisire e interpretare l'informazione - Saper applicare le strategie e i metodi più idonei alle proprie caratteristiche psicofisiche e modificare le azioni in base ai feedback ricevuti - Saper individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti, appartenenti a diversi ambiti disciplinari - Saper lavorare in gruppo secondo le indicazioni ricevute 2_Lo sport, le regole e il fair play - Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali - Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune - Rispettare scadenze e impegni concordati con insegnanti e compagni Saper riflettere e trovare soluzioni adeguate alle situazioni vissute Agire in modo autonomo e responsabile - Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità 3_Salute, benessere, sicurezza e prevenzione - Promuovere uno stile di vita sano e attivo applicando le regole dello star bene - Agire in modo autonomo e responsabile - Agire in maniera appropriata per prestare la giusta assistenza a sé stessi e agli altri - Essere in grado di attivare la procedura soccorso in attesa del personale medico - Saper lavorare in gruppo secondo le indicazioni ricevute

	<p>Capacità:</p> <p>1_Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p> <p>Migliorare le capacità motorie di base, coordinative e condizionali</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper classificare gli sport in base ai meccanismi di produzione energetica - Saper distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva <p>2_Lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie abitudini</p> <ul style="list-style-type: none"> - Collaborare nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale e assistenza - Saper applicare i valori dello sport e fairplay alla vita sociale e scolastica - saper eseguire esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo. - Saper organizzare tornei <p>3_Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti alimentari finalizzati al miglioramento della salute - Essere consapevoli dei danni alla salute causati dalla sedentarietà e dall'alimentazione scorretta - Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo - Utilizzare tecniche basilari di primo intervento in caso di emergenza
<p>Contenuti</p>	<p>1_Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscenze generali del corpo umano - Attività pratiche per il miglioramento delle capacità motorie: l'apprendimento e il controllo motorio; le informazioni sensoriali; il sistema percettivo, elaborativo, effettore e di controllo - Esercizi a corpo libero individuali, a coppie e in gruppo per il miglioramento e consolidamento delle capacità coordinative <p>2_Lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> - Approfondimento delle conoscenze relative ad alcuni sport: - La pallavolo, i fondamentali, le regole e l'arbitraggio. - Il Badminton - Il Tennis Tavolo - L'attività fisica e le capacità sensopercettive (attività pratica) - Organizzazione e gestione di manifestazioni sportive, giochi di classe e interclasse. <p>3_Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'ABC del primo soccorso: Elementi di primo soccorso cardiaco: Il BLS-D La catena della sopravvivenza

Obiettivi programmati e non conseguiti con relativa motivazione Le ore effettivamente svolte non sono state sufficienti a svolgere l'intero programma.	1_Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive Le componenti funzionali dell'apparato locomotore: I sistemi endocrino, muscolare e nervoso Teoria dell'allenamento: l'efficienza fisica e l'allenamento sportivo, gli adattamenti fisiologici L'apparato digerente, gli organi di pulizia, gli organi di stoccaggio.
	2_Lo sport, le regole e il fair play Cenni delle attività motorie nei vari periodi storici Le olimpiadi L'uso delle tecnologie nelle attività sportive
	3_Salute, benessere, sicurezza e prevenzione La buona alimentazione: l'alimentazione dello sportivo, i disturbi alimentari Le dipendenze: il fumo, l'alcol, il doping e le droghe
	4_Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico Sport in ambiente urbano ed extraurbano: orienteering e trekking L'uso delle tecnologie nelle attività sportive: APP e GPS per l'allenamento sportivo strava, relive, runtastic
Metodi di insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> - Lezione frontale e lezione dialogata - Discussione libera e guidata - Lavoro di gruppo - Risoluzione dei problemi - Impiego di linguaggi non verbali - Esecuzione autonoma di compiti proposti dal docente - Quantificazione a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro - Graduazione del lavoro proposto passando dal semplice al complesso - Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate - Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni per piccoli gruppi
Criteri di valutazione	a) processo di apprendimento: osservazione sulla partecipazione attiva; impegno, interesse; relazione e collaborazione; autonomia. b) Gli esiti dell'apprendimento: Utilizzo di griglie di osservazione (osservazione sui livelli di padronanza), prove strutturate e semi-strutturate (test a risposta multipla), verifiche orali e dialoghi c) Le competenze: verifiche autentiche (es. Arbitraggio, giochi, esiti lavori di gruppo, dimostrazioni pratiche)
Spazi	Aula, Tenso struttura, campo esterno
Mezzi e strumenti di lavoro	Lim, libri di testo, dispense multimediali, piattaforma teams, Piccoli e grandi attrezzi sportivi

Prof.ssa Silvia Floris

