

Programmazione del Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive: 5° ANNO

La presente programmazione offre un perimetro, all'interno del quale ogni docente adatta il proprio percorso, in ragione della fisionomia complessiva della classe

MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA' / CAPACITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
<p align="center">La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p>	<p>Approfondire la conoscenza e la consapevolezza di sé del proprio corpo e dell'unità psicofisica. Migliorare il grado di concentrazione e attenzione. Migliorare la conoscenza, la fiducia, la coesione e la comunicazione dei componenti del gruppo classe. Sviluppare maggior capacità di lavoro in team e di problem solving. Sviluppo delle capacità creative ed espressive. Sviluppo della fantasia motoria. Approfondire, fiducia, relazione, empatia e comunicazione fra i componenti del gruppo classe.</p>	Utilizza nuove tecniche di rilassamento psicomotorio	Sa utilizzare alcune tecniche di rilassamento	<p>Le verifiche si effettueranno attraverso: 1) schede di osservazione; 2) lavori di gruppo</p>	Il rilassamento psicofisico	<p>Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico</p>	<p>1) Consapevolezza, concentrazione e attenzione; 2) Collaborare e partecipare; 3) Comunicare e comprendere messaggi; 4) Progettare e risolvere problemi</p>
		Principi base del Mindfulness	Sa applicare i principi base del Mindfulness		Mindfulness		
		Saper modulare la voce, l'articolazione delle parole, la dizione	Saper modulare la voce, articolazione corretta delle parole, la dizione		La vocalità	<p>Secondo periodo</p>	
		Percezione del corpo nello spazio	Sa utilizzare, lo sguardo, la mimica, la gestualità e la postura corrette per parlare in pubblico		Parlare in pubblico		
		Conosce i principi base della regia e della coreografia teatrale	Sa realizzare una breve performance di teatro-danza		Il teatro danza		
		Conosce la storia e la tecnica di esecuzione di alcuni balli di coppia	Sa danzare alcuni balli di coppia		Ballo di coppia: salsa cubana, tango		
	<p>Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena coscienza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica. Saprà osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita</p>	<p>Ginnastica tradizionale e non tradizionale</p>	Riprodurre fluidamente gesti tecnici delle varie attività affrontate	Progettare e proporre ai compagni una lezione rivolta al miglioramento delle capacità condizionali e/o coordinative	Allenare una capacità motoria	2° periodo	Le abilità acquisite potranno essere trasferibili in qualunque altro contesto di vita
			Riflettere e riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza e di debolezza	Presentazione di una lezione a tema ai compagni	Ginnastica nelle sue varie sfaccettature	1° periodo	Corretti stili e comportamenti di vita
		Sport nell'attuale contesto socioculturale	Riconoscere ed illustrare l'aspetto sociale ed educativo dello sport	Saggio breve o articolo di giornale con considerazioni personali	Sport ed attualità	Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico	Interpretazione critica di fenomeni connessi al mondo dello sport
		Teoria dell'allenamento	<p>Dalla teoria alla pratica: come allenare</p>	<p>Verifiche scritte</p>	<p>Teoria</p>	<p>Tutto l'a.s.</p>	<p>Padroneggia linguaggi specifici; applicazioni pratiche di conoscenze teoriche.</p>
		Sistema nervoso					
		Capacità condizionali e coordinative					

MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA' / CAPACITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
		Resistenza aerobica anaerobico-lattacida	Corsa prolungata, continuata e/o intervallata- lavoro in circuito	Test resistenza	Resistenza	A seconda delle condizioni atmosferiche	Sa gestire uno sforzo prolungato e/o intenso
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Pratica di sport individuale e di squadra, anche in forma competitiva ma privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in equipe, praticherà gli sport e conoscerà la teoria, le tecniche e la tattica. Lo studente conoscerà e 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 sia a	Approfondisce la conoscenza di alcune discipline sportive individuali e di elementi di storia dello sport.	IL TOCCO IN ELEVAZIONE (PALLONETTO, PALLEGGIO, MURO, SCHIACCIATA)	VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE, IN SITUAZIONE DI GIOCO	PALLAVOLO	3 settimane	
			DIFESA E COSTRUZIONE DA BAGHER			2 settimane	
			TATTICA sistemi di difesa con alzatore in zona 3 o 2 e schemi 3-2-1 o 3-1-2 Cambi in 1° linea sul palleggiatore			4 settimane	
			CONDUZIONE su DIFESA INDIVIDUALE CON DRIBBLING	VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE, IN GRUPPO E SITUAZIONI DI GIOCO	CALCIO	2 settimane	
			IL PASSAGGIO SMARCANTE "DAI E VAI" L'ASSIST			1 settimana	
			IL TIRO VARIETA' DI (MEZZA ALTEZZA RASO TERRA PALLONETTO)			2 settimane	
			TATTICHE E SCHEMI DIFENSIVI (A UOMO) E OFFENSIVI			4 settimane	
			FONDAMENTALI INDIVIDUALI DI DIFESA	VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE, IN GRUPPO E SITUAZIONI DI GIOCO	PALLACANESTRO	3 settimane	Adotta comportamenti più o meno abituali che contribuiscono al mantenimento di uno stato di buona salute e di efficienza fisica attraverso la pratica di discipline sportive individuali e/o di squadra.
			FONDAMENTALI DI SQUADRA NEL GIOCO A TRE			2 settimane	
			TATTICA E SCHEMI DI GIOCO OFFENSIVI E DIFENSIVI			4 settimane	

	suola che extra-scuola.						sportive individuali e/o di squadra; ha maturato consapevolezza della valenza positiva che la pratica degli sports in genere ha in relazione ad aspetti educativi quali: il rispetto delle regole, dei compagni, della collaborazione, della solidarietà, del sentirsi parte di un "gruppo".
			FONDAMENTALI INDIVIDUALI D'ATTACCO E DI DIFESA IN FASE DI GIOCO	VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE, IN GRUPPO E SITUAZIONI DI GIOCO	PALLAMANO	2 settimane	
			TATTICA DI GIOCO: ROTAZIONE DELLA PALLA IN ATTACCO, SCALARE. DIFESA IN LINEA (sei zero)			1 settimana	
			ARBITRAGGIO			2 settimane	
						4 settimane	
MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA' / CAPACITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
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	Alimentazione e Movimento	Conoscere il fabbisogno ed il metabolismo energetico di uno sportivo	Le verifiche si effettueranno attraverso: 1. Prove pratiche 2. Prove orali 3. Test a risposta multipla o risposta aperta 4. Lavori di gruppo	Sai di cosa uno sportivo ha bisogno?	Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico	Improntare una semplice dieta in base a fabbisogni e/o richieste energetiche di una determinata disciplina sportiva
		Movimento salutare	Conoscere e praticare la/le attività motorie più faccenti in modo continuativo		Lo sport della Vita!		Praticare in modo continuativo la/le attività più utili al nostro benessere
		La malattia ipocinetica	Essere consapevoli degli aspetti positivi che l'esercizio, l'attività motoria, lo sport hanno sul nostro organismo		Muoversi ci fa stare bene!		Ricercare le condizioni per mantenere un grado di forma fisica soddisfacente
		Fase di avviamento motorio	Utilizzare le diverse tipologie di riscaldamento in funzione dell'attività motoria o sportiva che ci si appresta a praticare		Prepariamoci al Movimento!		Saper orientare i vari tipi di avviamento motorio sperimentati in funzione dell'insegnamento nuovo
		Assistenza negli esercizi a coppie	Conoscere e prevedere i punti di applicazione della forza ed i possibili sbilanciamenti in movimenti complessi		Rapporto fra baricentro e base d'appoggio (in movimenti complessi)		Saper operare la corretta assistenza ad un compagno in un movimento complesso
		Traumatologia sportiva e Primo Soccorso	Conoscere i fattori che possono predisporre i traumi negli sport praticati e la RCP		Sportivi responsabili e cittadini consapevoli		Evitare incidenti sportivi e saper praticare la RCP
		Postura corretta	Essere consapevoli della propria postura		Assi e piani di lavoro nella Vita di relazione		Assumere posture bilanciate e saper operare correttivi e/o movimenti antalgici in caso di stress

		Doping e dintorni	Conoscere i fattori predisponenti all'uso di sostanze doping		Sport vs Vulnerabilità		Assumere ruoli organizzativi con incarichi di responsabilità condivisa
		Ambiente sicuro	Conoscere e prevedere i possibili rischi ambientali ove ci apprestiamo ad operare		Consulta le previsioni!		Informarsi sulle condizioni di rischio e saper rinunciare in modo consapevole
		Attenzione ai cartelli; i numeri di pronto intervento	Conoscere le procedure per gestire specifiche situazioni di emergenza e/o richiedere l'intervento dei soccorsi		Conosci le procedure per operare in modo tempestivo e mirato		Avere le informazioni principali per saper affrontare situazioni di emergenza
MACRO AMBITO DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Saper mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del patrimonio ambientale, sostenendo e promuovendo azioni di tutela	Conoscenza dei problemi della relazione uomo/ambiente: inquinamento, mobilità sostenibile, stili di vita	Uscite finalizzate alla conoscenza energie alternative (es. pale eoliche a Rivoli)	Grado di partecipazione e consapevolezza delle attività	Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico	Primo periodo dell'anno: utilizzo degli spazi e degli impianti per le normali attività curricolari (bastioni, S.S.Trinità, CONI)	Assumersi le responsabilità delle proprie scelte/azioni
			Attività motorie diversificate in vari ambienti quali montagna (sci, ciaspole e trekking), fiume (rafting), lago (vela)				
		Consapevolezza dell'impatto delle proprie scelte nella vita di una comunità più ampia (scuola) e globale	Uscite didattiche con particolare attenzione alla sostenibilità	Suggerimento e proposte di attività e capacità di organizzarle autonomamente			
			Partecipazione a concorsi e attività di associazioni ambientali e altre proposte del Comune di Verona				
			Utilizzo di mezzi quali riprese video, interviste, questionari, applicazioni			Secondo periodo: uscite di tipo ambientale-naturalistico	Impegnarsi per raggiungere un obiettivo comune