Titolo: disciplina Scienze motorie

|  |  |
| --- | --- |
| Classe: 5D | |
| Libro di testo utilizzato:  PIU' MOVIMENTO VOLUME UNICO + EBOOK /  FIORINI GIANLUIGI / CORETTI STEFANO / BOCCHI SILVIA | |
| Competenze raggiunte (alla fine dell’anno per la disciplina)  TRAGUARDI DI COMPETENZE DISCIPLINARI  Comprendere ed utilizzare varie forme di confronto e collaborazione con i compagni seguendo  regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.  Individuare e maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo.  Aver raggiunto un completo sviluppo corporeo attraverso l’utilizzo e l’incremento delle capacità motorie neuromuscolari.  Valutare e applicare quanto appreso a situazioni della vita reale.  TRAGUARDI DI COMPETENZE DI BASE  Conoscenze: Conoscere alcune parti del corpo trattate durante la lezione di anatomia.  Le regole di base dei giochi sportivi praticati a scuola.  I principi più importanti dell’alimentazione nello sport.  Conoscere alcuni effetti positivi dell’attività fisica. Saper esporre le principali regole del fair play.  Abilità: Correggere comportamenti che compromettono il gesto motorio. Sfruttare le proprie capacità condizionali e coordinative durante l’esecuzione dell’attività motoria a scuola. Assumere un comportamento responsabile nei confronti dei compagni durante una competizione, una partita o un circuito sportivo.  Competenze: Collaborare nell’organizzazione di eventi sportivi in ambito scolastico.  Essere consapevoli dell’importanza che riveste la pratica dell’attività motoria e sportiva per il benessere individuale ed esercitarla in maniera responsabile. Adottare stili comportamentali improntati al fair play. | |
| Competenze chiave di Cittadinanza | |
| Abilità  Il sistema nervoso centrale e periferico. Il neurone.  Sviluppare attività motorie complesse.  Assunzione di stili di vita attivi, saper prestare soccorso e dare il giusto valore all'attività fisica.  Sport individuali e di squadra.  Olimpiadi.  Sport-regole e fair-play  Nozioni di anatomia | |
| Nuclei tematici | Argomenti/testi antologici e letture di approfondimento |
| Il sistema nervoso centrale e periferico. Il neurone.  Sviluppare attività motorie complesse.  Assunzione di stili di vita attivi, saper prestare soccorso e dare il giusto valore all'attività fisica.  Sport individuali e di squadra.  Il doping.  Olimpiadi.  Conoscere e applicare strategie tecnico- tattiche dei giochi sportivi.  Pratica della pallavolo ed arbitraggio  Pratica del tennis tavolo ed arbitraggio  Atletica leggera.  Paralimpiadi.  Le malattie trasmessibili. | Produzione power point, con ricerca di informazione ed immagini on line. |
| Metodologia  Attività ed esercizi a carico naturale.  Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.  Attività ed esercizi di rilassamento e di allungamento muscolare (stretching).  Attività ed esercizi di coordinazione.  Attività ed esercizi di mobilità articolare.  Attività sportive di squadra: pallavolo,(fondamentali individuali, esercitazioni individuali, regole, cenni storici).  Attività sportive individuali: tennis tavololo (fondamentali individuali, esercitazioni individuali, regole, cenni storici).  L’importanza del riscaldamento.  Conoscenze essenziali sui principali traumi e primi interventi di soccorso.  Il sistema nervoso centrale e periferico. Il neurone.  Le discipline dell’atletica leggera: le corse, i lanci, i salti, il doping nello sport, il fair play.  Lezioni frontali con tutti gli allievi, lavori a piccoli gruppi, esercitazioni pratiche. | |
| Verifiche e Criteri di valutazione  Test motori ed esercitazioni pratiche, colloqui orali presentazioni pp, questionari. | |
| Materiali/Strumenti dottati  lim - video – aula con tavolo da tennis tavolo, palatenda adiacente la scuola con campo per la pallavolo, canestri, palloni. | |