

## PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5 A Liceo Scientifico

A.S. 2023/2024

Docente: Floris Silvia

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

<b>Obiettivi minimi programmati in termini di conoscenze, competenze e capacità.</b>	<b>Conoscenze:</b> <b>1 _Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b> Le componenti funzionali dell'apparato locomotore: <ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere gli effetti del movimento sugli apparati funzionali dell'apparato locomotore: il fabbisogno energetico e il metabolismo</li><li>- Conoscere le principali regole degli sport praticati (Pallavolo)</li><li>- Conoscere i gesti arbitrari più importanti di giochi e sport praticati e i segnali tecnici o codificati che trovano applicazione nelle varie discipline sportive</li></ul> <b>3 _Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere l'apparato digerente, i principi basilari di una sana alimentazione;</li><li>- Conoscere gli effetti benefici del movimento sugli apparati: cardiorespiratorio e sull'apparato digerente</li><li>- Conoscere gli elementi di primo soccorso cardiaco: La catena della sopravvivenza, il BLS-D</li></ul>
	<b>Competenze:</b> <b>1 _Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Saper identificare su stessi le principali potenzialità</li><li>- Acquisire e interpretare l'informazione</li><li>- Saper applicare le strategie e i metodi più idonei alle proprie caratteristiche psicofisiche e modificare le azioni in base ai feedback ricevuti</li><li>- Saper individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti, appartenenti a diversi ambiti disciplinari</li><li>- Saper lavorare in gruppo secondo le indicazioni ricevute</li></ul> <b>2 _Lo sport, le regole e il fair play</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali</li><li>- Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune</li><li>- Rispettare scadenze e impegni concordati con insegnanti e compagni Saper riflettere e trovare soluzioni adeguate alle situazioni vissute Agire in modo autonomo e responsabile</li><li>- Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità</li></ul> <b>3 _Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Promuovere uno stile di vita sano e attivo applicando le regole dello star bene</li><li>- Sperimentare come una dieta equilibrata influisca sull'attività motoria e sportiva</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agire in modo autonomo e responsabile</li> <li>- Agire in maniera appropriata per prestare la giusta assistenza a sé stessi e agli altri</li> <li>- Essere in grado di attivare la procedura soccorso in attesa del personale medico</li> <li>- Saper lavorare in gruppo secondo le indicazioni ricevute</li> </ul> <p><b>Capacità:</b></p> <p><b>1 Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>  Migliorare le capacità motorie di base, coordinative e condizionali</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper classificare gli sport in base ai meccanismi di produzione energetica</li> <li>- Saper distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva</li> </ul> <p><b>2 Lo sport, le regole e il fair play</b>  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"> <li>- Collaborare nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale e assistenza</li> <li>- Saper applicare i valori dello sport e fairplay alla vita sociale e scolastica</li> <li>- saper eseguire esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo.</li> <li>- Saper utilizzare i vari programmi informatici per sviluppare lezioni in aula multimediale utilizzando Word - PowerPoint</li> <li>- Saper organizzare tornei</li> </ul> <p><b>3 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere comportamenti alimentari finalizzati al miglioramento della salute</li> <li>- Essere consapevoli dei danni alla salute causati dalla sedentarietà e dall'alimentazione scorretta</li> <li>- Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo</li> <li>- Utilizzare tecniche basilari di primo intervento in caso di emergenza</li> </ul>
<p><b>Contenuti</b></p>	<p><b>1 Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenze generali del corpo umano</li> <li>- 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</li> <li>- Esercizi a corpo libero individuali, a coppie e in gruppo per il miglioramento e consolidamento delle capacità coordinative</li> </ul> <p><b>2 Lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Approfondimento delle conoscenze relative agli sport di squadra: La pallavolo, i fondamentali, le regole e l'arbitraggio.</li> <li>- L'attività fisica e le capacità sensopercettive (attività pratica)</li> <li>- Lo sport e la parità di genere</li> </ul>

	<b>3_Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b> - La buona alimentazione, l'alimentazione dello sportivo, i disturbi alimentari. - L'ABC del primo soccorso: Elementi di primo soccorso cardiaco: Il BLS-D La catena della sopravvivenza
<b>Obiettivi programmati e non conseguiti con relativa motivazione</b>  Le ore effettivamente svolte non sono state sufficienti a svolgere l'intero programma.	<b>1_Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b> 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
	<b>2_Lo sport, le regole e il fair play</b> Cenni delle attività motorie nei vari periodi storici Le olimpiadi
	<b>3_Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b> Le dipendenze: il fumo, l'alcol, il doping e le droghe
	<b>4_Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b> Trekking, il pickleball, giochi di interclasse e di istituto L'uso delle tecnologie nelle attività sportive: APP e GPS per l'allenamento sportivo strava, relive, runtastic
<b>Metodi di insegnamento</b>	- 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 psicomorfologiche 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
<b>Criteri di valutazione</b>	a) <b>processo di apprendimento:</b> osservazione sulla partecipazione attiva; impegno, interesse; relazione e collaborazione; autonomia. b) <b>Gli esiti dell'apprendimento:</b> Utilizzo di griglie di osservazione (osservazione sui livelli di padronanza), prove strutturate e semi-strutturate (test a risposta multipla), verifiche orali e dialoghi c) <b>Le competenze:</b> verifiche autentiche (es. Arbitraggio, giochi, esiti lavori di gruppo, dimostrazioni pratiche)
<b>Spazi</b>	<b>Aula, palestra,</b>
<b>Mezzi e strumenti di lavoro</b>	Lim, libri di testo, dispense multimediali, piattaforma teams, Piccoli e grandi attrezzi sportivi