

PROGRAMMA A.S. 2022-23

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE : 5BS

DOCENTE: CECILIA BATORI

**UNITA'
DIDATTICHE O
MODULI**

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Lo sport, le regole e il fair play

Salute,
benessere,
sicurezza e
prevenzione.

**OBIETTIVI SPECIFICI DI
APPRENDIMENTO**
(conoscenze, competenze, capacità)

Maggiore padronanza di sé, ampliamento delle capacità condizionali e coordinative, conoscere ed applicare metodiche di allenamento supportate da approfondimenti culturali e tecnico tattici. Lo studente saprà misurare e valutare le proprie capacità, sperimenterà varie tecniche espressive –comunicative utili anche a suscitare un' autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento nelle attività individuali e di gruppo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della classe (rispettando le normative COVID vigenti) nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente

coopererà alle dinamiche di gruppo: di classe e di istituto, praticherà attivamente alle diverse proposte sia sportive che espressive. Conoscerà i principi della teoria dell'allenamento, delle tecniche e della tattica.

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di mantenere e perseguire quotidianamente con comportamenti orientati al proprio benessere individuale e sociale. Adotterà comportamenti idonei a prevenire infortuni o i rischi e a controllare le emergenze nelle diverse attività.

Relazione con
l'ambiente
naturale e
tecnologico

Conoscere le principali
condizione di rischio, di primo
intervento e di primo soccorso

Le pratiche motorie e sportive
realizzate in ambiente naturale
saranno un'occasione
fondamentale per orientarsi in
contesti diversificati e per il
recupero di un
rapporto corretto con
l'ambiente; esse inoltre
favoriranno la sintesi delle
conoscenze derivanti da
diverse discipline scolastiche.

CONTENUTI DISCIPLINARI	TEORIA PRATICA
TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - ripasso sport individuali e di squadra - sport e sostenibilità - progressione corpo libero - attività pre sportive e giochi di squadra - esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione

PENTAMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - primo soccorso - fair play - collegamenti tra sport e le altre materie didattiche 	<ul style="list-style-type: none"> - sport di squadra: fondamentali tecnici, arbitraggio, tattica - attività di gioco e esercitazioni in ambiente naturale. - esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione. - attività di gioco e esercitazioni in ambiente naturale. - esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione.
--------------------	---	--

LINEE METODOLOGICHE E STRATEGIE DIDATTICHE

Lezione frontale

(presentazione di contenuti e dimostrazioni logiche)

Cooperative learning

(lavoro collettivo guidato o autonomo)

Lezione interattiva

(discussioni sui libri o a tema, interrogazioni collettive)

Problem solving

(definizione collettiva)

Lezione multimediale

(utilizzo della LIM, di PPT, di audio video)

Attività di laboratorio

(esperienza individuale o di gruppo)

Lezione / applicazione X Esercitazioni pratiche

Lettura e analisi diretta dei testi

VERIFICA : Per la verifica dei progressi ottenuti dagli alunni si utilizzeranno semplici prove atte a determinare i carichi di lavoro dei singoli esercizi , i tempi e le modalità di esecuzione .

VALUTAZIONE : Ai fini della valutazione si terrà conto , oltre che del livello raggiunto , anche dell'interesse dimostrato verso la disciplina e dell'impegno dedicato alle attività proposte .

Viareggio, lì :07/06/2023

F.to il Docente Prof.

Cecilia Batori