



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Tenuto conto del protocollo approvato per la D.D.I.

ISTITUTO : **ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA “GALILEI - ARTIGLIO”**
INDIRIZZO: **Nautico**

ARTICOLAZIONE:
OPZIONE:

CLASSE: **5DCV**

A.S. **2022/2023**

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: **prof. Gabriele Mattei**

MODULO N. 1

ANATOMIA DEL CORPO UMANO APPLICATA ALLA PRATICA: LA MOBILITA' ARTICOLARE, L'ELASTICITA', IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE E LA COORDINAZIONE

Competenza	
Prerequisiti	
Discipline coinvolte	
ABILITÀ	
Abilità	Saper organizzare un riscaldamento personalizzato gestendo il proprio corpo durante l'attività fisica generale e specifica; Saper fare un programma di lavoro di allungamento muscolare; Saper fare un programma di lavoro di tonicità muscolare per i principali distretti muscolari, con il fine di saper eseguire gesti motori tecnicamente corretti, sicuri e in relazione ad assi e piani del corpo umano.
Abilità da formulare	Saper saltare con la funicella; Saper eseguire esercizi corretti dal punto di vista coordinativo.
CONOSCENZE	
Conoscenze	a. Il riscaldamento muscolare ed articolare; b. Conoscenza delle principali ossa e muscoli del corpo umano; c. Conoscenza delle principali funzioni di ossa e muscoli del corpo umano. d. Conoscenza della corretta terminologia associata alle azioni principali del movimento del corpo umano; e. Assi e piani del corpo umano. f. Prevenzione del mal di schiena – esercizi posturali – funzione e allenamento del muscolo Ileo Psoas
Conoscenze da formulare	
Contenuti disciplinari minimi	a.b.f.

Impegno Orario	Durata in ore		18	
	Periodo <i>(E' possibile selezionare più voci)</i>	Settembre Ottobre Novembre	Dicembre Gennaio Febbraio	Marzo Aprile Maggio
Metodi Formativi <i>E' possibile selezionare più voci</i>	☐ Lezione frontale ☐ Dialogo formativo ☐ Problem solving ☐ Pratica ed esercitazione		☐ Percorso autoapprendimento	
Mezzi, strumenti e sussidi <i>E' possibile selezionare più voci</i>	☐ Spazio all'aperto ☐ Palestra ☐ Uso di piccoli attrezzi			
VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE				
In itinere	☐ Prova pratica ☐ Prova orale ☐ Relazione scritta		Progressi nella conoscenza e nella pratica (abilità);	
Fine modulo	☐ Prova pratica ☐ Prova orale ☐ Relazione scritta		Miglioramento del proprio stile di vita.	
Livelli minimi per le verifiche	Conoscenza teorica base dell'argomento trattato			
Azioni di recupero ed approfondimento	Personalizzati			

MODULO N. 2**REGOLE SPORTIVE E REGOLE DI CONVIVENZA SOCIALE**

Competenza	
Prerequisiti	
Discipline coinvolte	
ABILITÀ	
Abilità	1. percezione ed attuazioni sulle regole sportive e della disciplina; 2. saper gestire le emozioni, nel rispetto di se stessi o degli altri, in caso di successi o insuccessi; 3. rispettare i compagni e l'insegnante o arbitro; 4. rispettare le regole scolastiche in generale.
Abilità da formulare	
CONOSCENZE	
Conoscenze	a. come nascono le regole e perché si usano; b. regole e divertimento; c. regole imposte e regole elaborate e condivise; d. regole scolastiche; e. regole della pallavolo e del calcio a 5.
Conoscenze da formulare	
Contenuti disciplinari minimi	d.e

Impegno Orario	Durata in ore	30		
	Periodo <i>(E' possibile selezionare più voci)</i>	☐ da settembre a maggio		
Metodi Formativi <i>E' possibile selezionare più voci</i>	☐ Lezione frontale ☐ Dialogo formativo ☐ Problem solving ☐ Attuazione pratica		☐ Percorso autoapprendimento ☐ Altro (specificare)	

Mezzi, strumenti e sussidi <i>E' possibile selezionare più voci</i>	☐ Palestra ☐ Spazio all'aperto	☐ Altro: presentazione di elaborati realizzati dagli studenti a beneficio di una spiegazione per l'intera classe
VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE		
In itinere	☐ Prova orale ☐ Relazione scritta ☐ Osservazione sistematica	Osservazione sistematica riguardo a partecipazione, puntualità e rispetto delle regole, nonché atteggiamento costruttivo e collaborazione con i compagni;
Fine modulo	☐ Prova orale ☐ Relazione scritta	
Livelli minimi per le verifiche	Rispettare le regole e le persone Puntualità nelle consegne e nel lavoro pratico	
Azioni di recupero ed approfondimento	Personalizzati	

MODULO N. 3

GLI SPORT DI SQUADRA

Competenza	
Prerequisiti	
Discipline coinvolte	
ABILITÀ	
Abilità Condizionate dalla possibilità di poter fare attività fisica all'aperto o in palestra	1. Saper riprodurre in maniera grezza le abilità motorie specifiche; 2. Saper interagire in team con il ritmo/i del compagno/compagni di squadra.

Abilità da formulare				
CONOSCENZE				
Conoscenze	Sport di squadra a. Calcio a 5: regole del gioco, tecnica e tattica; b. Pallavolo: regole del gioco, tecnica e tattica; c. Basket: regole di gioco.			
Conoscenze da formulare				
Contenuti disciplinari minimi	Conoscenza delle regole di gioco di almeno uno sport.			
Impegno Orario	Durata in ore		32	
	Periodo <i>(E' possibile selezionare più voci)</i>	Novembre Dicembre Febbraio	Marzo Aprile	Maggio Giugno
Metodi Formativi <i>E' possibile selezionare più voci</i>	☐ Lezione frontale ☐ Dialogo formativo ☐ Problem solving		☐ Percorso autoapprendimento ☐ Altro: pratica	
Mezzi, strumenti e sussidi <i>E' possibile selezionare più voci</i>	Palestra Spazi all'aperto		☐ altro	
VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE				
In itinere	☐ prova orale e/o pratica ☐ relazione scritta		Abilità specifiche dei diversi sport; progressi; gli alunni esonerati dalla pratica sportiva saranno valutati in base alle conoscenze acquisite.	
Fine modulo	☐ prova orale e/o pratica ☐ relazione scritta			
Livelli minimi per le verifiche	Conoscenza teorica base dell'argomento trattato			
Azioni di recupero ed approfondimento	Personalizzati e/o a gruppi di livello			