|  |
| --- |
| **MINISTERO DELL’ISTRUZIONE, DELL’UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA** |
| **PROGRAMMA SVOLTO****Anno Scolastico 2020-2021** **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**Classe **V** sez. **G****Docente: Maddaloni Stefano** **Testo: Più Movimento Slim** **Autore: Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa** **Casa Editrice: Marietti Scuola** **Ore settimanali: 2** |
|  |

 **MODULO 1° -** **EDUCAZIONE ALLA CONVIVENZA CIVILE E DEMOCRATICA**

**U.A. -**  Regolamento misure di prevenzione e contenimento della diffusione del SARS-COV2 in classe e in palestra.

**U.A. -**  Regolamento di palestra – attività fisica e sportiva a scuola.

**U.A. -** Codice Europeo di Etica Sportiva e Fair Play

|  |  |
| --- | --- |
| **Conoscenze** | **Competenze** |
| * Lo sport, valori e regolamenti.
 | * Integrarsi nel gruppo di cui si condividono e si

rispettano le regole. |

 **MODULO 2°–**  **CONTRO LE DIPENDENZE, PRIMO INTERVENTO**

U.A. 1 Le dipendenze (fumo, alcol, droghe, ludopatia, etc.) e doping.

U.A. 2 Norme di primo intervento e BLS.

|  |  |
| --- | --- |
| **Conoscenze** | **Competenze** |
| * Conoscenza della terminologia scientifica
* Conoscenza delle sostanze e loro effetti
* Conoscenza dei principali traumi.
* Conoscenza procedure del BLS.
 | * Consapevolezza del funzionamento della “macchina umana”.
* Consapevolezza del concetto di “salute”.
* Saper distinguere tra un infortunio lieve e uno grave e come intervenire.
 |

**MODULO 3°– potenziamento fisiologico**

L’attività pratica è stata svolta rispettando il regolamento d’Istituto e la normativa Covid-19 tra cui:

* Attività in palestra: distanza 2 metri svolta nello spazio personale contrassegnato;
* Attività all’esterno: distanza 1 metro svolta nello spazio indicato.

U.A. 1 La ginnastica.

U.A. 2 Il preatletismo.

U.A. 3 Il potenziamento capacità motorie.

U.A. 4 Fondamentali individuali dei giochi sportivi rispettando le distanze.

|  |  |
| --- | --- |
| **Conoscenze** | **Competenze** |
| * Rappresentazione interna dei rapporti spaziali con l’ambiente e con gli altri.
* Conoscenza della terminologia tecnica
* Conoscenza delle finalità e criteri d’esecuzione degli esercizi.
* Conoscenza delle regole sportive.
 | * Equilibrio statico e dinamico.
* Coordinazione.
* Coordinazione nei vari giochi di squadra.
* Saper arbitrare le attività sportive affrontate nel corso dell’anno.
 |

**MODULO 4°– EDUCAZIONE CIVICA**

Il modulo di Educazione Civica è stato svolto tenendo conto delle indicazioni decise dal Consiglio di classe. Dunque sono state dedicate 2 ore di lezione affrontando i seguenti argomenti:

1 ora - L’apparato digerente

1 ora - L’alimentazione

**PREREQUISITI GENERALI DEI MODULI**

Comprensione lingua italiana. Conoscenza del linguaggio tecnico. Riuscire a rimanere concentrati e attenti. Sapersi relazionare con i compagni. Rispettare le regole e gli avversari. Aspetti generali e di base di anatomia e fisiologia del corpo umano. Capacità psicomotorie di base di tipo coordinativo. Capacità d’orientamento e movimento nello spazio individualmente e in gruppo. Schemi motori di base.

Regole di buon comportamento (fair play). Applicare le norme di comportamento, rispetto delle regole, rispetto del compagno/avversario, capacità di lavorare in gruppo.

**METODOLOGIA**

Sono state adottate diverse metodologie didattiche, tenendo conto dei molteplici fattori riguardanti l’apprendimento motorio:

* Lezione frontale, organizzazione dell’attività in forma autonoma, suddivisione degli alunni in gruppi di lavoro in base alle abilità, lezione diretta da esperti esterni.
* Esecuzione dei movimenti da apprendere: in forma globale, in forma analitica (scomposizione del singolo gesto) in relazione alla disciplina, del soggetto e dei tempi di apprendimento.

Ogni lezione ha seguito le seguenti fasi di svolgimento dell’attività fisica:

1) preparazione all’attività fisica (attivazione);

2) conseguimento dell’obiettivo della lezione;

3) Risoluzione finale della lezione (con tempi e modi di volta in volta stabiliti per un rientro non problematico dell’alunno in classe).

Per gli argomenti di teoria sono stati di supporto audiovisivi e lezioni realizzate dal docente; gli studenti hanno prodotto disegni, grafici, mappe concettuali con i quali hanno organizzato l’esposizione orale e scritta. Lavori di gruppo.

**VALUTAZIONE**

Per la valutazione si è tenuto conto delle griglie di riferimento nonché della partecipazione, impegno, autonomia nel lavoro, autoanalisi che lo studente ha dimostrato di saper applicare nello svolgimento dei compiti assegnati.

**VERIFICHE**

Sono state effettuate verifiche in itinere, durante le fasi d’apprendimento, e verifiche al termine delle unità didattiche e del modulo. Osservazione diretta finalizzata, misurazione/valutazione, basata sull’osservazione dei risultati degli esercizi e delle prove di sintesi, auto valutazione, misurazione delle prestazioni. La valutazione degli studenti esonerati è stata fatta in base alla griglia comportamentale, in base alla partecipazione ai compiti di arbitraggio ed organizzazione nell’ambito della lezione e alla parte di teoria specifica dell’insegnamento dell’E.F. Nei test motori si è tenuto conto dell’età.

**OBIETTIVI MINIMI DI FINE MODULO**

Il raggiungimento della sufficienza secondo i criteri di valutazione sotto indicati.

**OBIETTIVI MINIMI AL TERMINE DEL CICLO DI STUDI**

Sono obiettivi comuni a tutti gli anni del ciclo di studi:

- saper correre per un tempo progressivamente più lungo, mantenendo una andatura costante e controllando la frequenza cardiaca sotto sforzo ed il tempo di recupero;

- riconoscere e riprodurre semplici ritmi;

 - eseguire, anche in forma approssimativa, i fondamentali individuali di almeno una delle specialità sportive praticate durante l’anno scolastico (es. pallavolo e pallatamburello);

- rispettare le regole di gioco, i compagni e gli avversari;

- partecipare in modo costruttivo alle attività di gruppo;

- rispettare i locali e le norme di comportamento nella scuola o nell’ambiente circostante esterno;

- acquisire le conoscenze del proprio corpo;

- utilizzare l’abbigliamento adatto per lo svolgimento delle attività sportive.

Al termine dell’**ultimo anno scolastico**, lo studente dovrà:

- conoscere i contenuti e il lessico disciplinare;

- essere capace di trasferire conoscenze acquisite in abilità motorie nuove anche se con qualche imprecisione;

- compiere attività di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare;

- coordinare azioni efficaci in situazioni complesse;

- utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici;

- conoscere il regolamento di almeno due degli sport svolti nell’ultimo anno e assumere ruolo di arbitro;

- conoscenza del corretto stile di vita e dei comportamenti a rischio;

- eseguire autonomamente un corretto riscaldamento;

- mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

**ATTREZZATURE E SPAZI**

Le attività sono state svolte nei locali delle palestre o all’interno degli spazi della scuola.

**STRUMENTI :**Testo in adozione, materiale dal web Cronometro, Fettuccia Metrica, Computer, Audiovisivi, sito didattico MyFermi, piattaforma Axios-Collabora.

Tivoli, 10/05/2021 Il Docente

 Prof. Stefano Maddaloni