

***PIANO DI PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE***

**CLASSI QUINTE**

**Anno scolastico 2024-2025**

**Premessa**

Le scienze motorie e sportive tendono al motivato coinvolgimento degli studenti modulando i tempi di lavoro in base all’età degli alunni. Saranno proposte attività fisiche, teoriche, di arbitraggio e di assistenza che contribuiranno alla formazione psico - fisica del discente.

Nel corso dell’anno si darà spazio ad attività volte alla prevenzione di comportamenti sedentari, attività di prevenzione ai paramorfismi ed attività che favoriscono il processo di socializzazione.

**Regolamento degli impianti sportivi**

Per la pratica delle attività fisiche è obbligatorio indossare un abbigliamento sportivo comodo e consono all’ambiente scolastico, in particolare viene posta attenzione sull’uso di scarpe pulite per garantire l’igiene degli ambienti sportivi. Si vieta l’uso di cibo in palestra ma sarà cura del docente assicurare l’intervallo al gruppo classe. Sono ammesse 3 giustificazione di carattere personale a quadrimestre salvo eventuali esoneri che richiedano periodi lunghi. Gli oggetti personali è bene portarli sempre con sé riponendoli in un sacchetto messo a disposizione dal docente che sarà sotto custodia di tutto il gruppo classe.

**Linee generali e competenze**

Al termine del percorso scolastico lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità, ha consolidato i valori sociali dello sport, ha acquisito una buona preparazione motoria, ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo, ha colto i benefici darivanti dalla pratica delle varie attività ludico – sportive.

**Obiettivi specifici di apprendimento**

1. Il movimento: il corpo in movimento nelle variabili spazio e tempo, anche in ambiente naturale, nello sviluppo delle abilità motorie e nelle modificazioni fisiologiche.
2. Il linguaggio del corpo:espressività corporea, altri linguaggi, aspetti comunicativi e relazionali.
3. Il gioco e lo sport: aspetti cognitivi, partecipativi e relazionali, sociali, tecnici, tattici, del fair play e del rispetto della regola
4. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione: (rispetto a se, agli altri, agli spazi, agli oggetti) conoscenza del primo soccorso, sviluppo di stili di vita attivi per il miglioramento della salute intesa come benessere ( alimentazione, igiene, pratica motoria ) e conoscenza dei

danni derivati dall’uso di sostanze illecite.

**Competenze**

1. Si orienta negli ambiti motori e sportivi,utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.
2. Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.
3. Pratica autonomamente attività sportiva con fair play, scegliendo personali tattiche e strategie anche nell’organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.
4. Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti..

**Contenuti:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CONOSCENZE | ABILITA’ | ATTIVITA DIDATTICA | STRUMENTI | VERIFICA | TEMPI |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AMBITO1:Conoscere il proprio corpo,le sue modifiche e saperlo padroneggiare.Riconoscere il ritmo personale delle/nelle azioni motorie e sportiveComprendere i principi fondamentali della teoria emetodologia dell’allenamento. | Avere consapevolezza delle proprie attitudininell’attività motoria e sportivaRiprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del compagno* Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell’attività scelta e del contesto;
* trasferire e ricostruire autonomamente ed in collaborazione con il gruppo, metodologie e

tecniche di allenamento, adattandole alle capacità,esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. | Educazione posturaleEsercitazioni ritmicheComprensione del ritmo e fluidità di movimento nei vari gesti tecnici degli sport proposti : specialità atletiche, giochi sportiviPrincipi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento.Ricerca analitica dei gesti tecniciProgettare un riscaldamentospecificoOsservazione e analisi del movimento discriminando le azioni e/o parti di esse non rispondenti al gesto richiesto. | Grandi attrezzi. Piccoli attrezzi. Corpo della compagnaGrandi e piccoli attrezzi | Osservazione sistematica degli alunni-Test tradizionali-Percorsi strutturati-Osservazione del gesto tecnico.-Prove strutturate. | Tutto l’anno |
| LIVELLI MINIMI |
| Esegue azioni motorie in situazioni complesse utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi. |
| AMBITO2Conosce gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l’espressività e l’efficacia delle relazioni interpersonali.Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo. | Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressivaIdeare e realizzare sequenze ritmiche complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale. | Esercizi a corpo libero Esercizi alla spalliera Esercizi a coppieL’acro-sportCreatività individuale e di team. | attrezziPiccoli attrezzi Corpo delle compagne. | Percorsi ritmici.Figure staticheTecniche di base e semplici movimenti a coppie e a terne.Sequenza ritmica. | Tutto l’anno |
| LIVELLI MINIMI |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell’espressivit à motoria |  |
| AMBITO3Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport.Sviluppare lestrategie tecnico tattiche dei giochi e degli sportPadroneggiare la terminologia, il regolamento tecnico,il fair play e modelliorganizzativi.Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo. | Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo ( tifo, doping, professionismo, scommesse…) | Specialità atletiche:* Le corse di resistenza.
* Le corse di velocità.
* La staffetta e la partenza dai blocchi.
* Gli ostacoli.
* Salto in lungo
* Salto inalto Giochi sportivi:
* Pallavolo
* Basket
* Ultimate
* Rugby
* Calcetto
 | Piccoli attrezzi Palloni Materassi | Verifica pratica del gesto tecnicoArbitraggioSchede di valutazionePartite | Tutto l’anno |
| LIVELLI MINIMI |
| È in grado di praticare autonomament e alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie,con fair play e attenzione all’aspetto sociale, partecipandoall’aspetto organizzativo. |
| AMBITO 4:Conoscere le procedure per la sicurezza e il primo soccorso. | Prevenire gli infortuni e saper applicare iprotocolli di primo soccorso. | Principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. | Riviste Dispense | Prove strutturate e semi- strutturate | Febbraio, Marzo e Aprile |
| LIVELLI MINIMI |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell’uso di sostanze illecite.Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona | Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vitaAdottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo. | Principi generali dell’alimentazione e relativa importanzanell’attività fisica e nei vari sport.Doping, alcool, sostanze stupefacenti.Aspetto educativo e sociale dello sport. |  | Guidato adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza. |  |

**Strumenti:**

Materiale presente nelle diverse palestre.

Materialecartaceoperapprofondimentiteoriciriguardantiladisciplina(soprattuttoperglialunni esonerati).

**Metodologia**

La metodologia adottata comprende:

* Lezione frontale
* Lavoro in gruppo e a coppie
* Scoperta guidata
* Partendo da una metodologia globale saranno poi analizzati i singoli gesti e movimenti per poi tornare ad una esecuzione globale.

**Criteri di valutazione**

Prove scritte/orali:riguarderanno gli alunni esonerati e alcune attività didattiche.

Prove pratiche: test tradizionali, percorsi strutturati, osservazione sistematica degli alunni Valutazione delle competenze trasversali:competenze relazionali, sociali, il rispetto delle regole,la partecipazione e continuità, l’impegno, il metodo di lavoro maturato.

**Valutazione generale dipartimento di scienze motorie**

La valutazione intermedia e finale dello studente terrà conto dei seguenti indicatori e descrittori:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Voto in decimi | Giudizio | Partecipazione | Impegno e metodo di lavoro | Rispetto delle regole | Competenze relazionali | Conoscenze | Abilità | Competenze |
| 10 | Ottimo | Sempre attiva, ricercata, propositiva | Volitivo, con ricerca di soluzioni, lavoro: autonomo e personale | Condiviso ed autocontrollo | Propositivo, leader | Approfondite e rielaborate | Le padroneggia trasformandole in modo originale | LivelloAvanzatoeccelle |
| 9 | Distinto | Attiva, costruttiva, pertinente | Determinato e produttivo, lavoro: organizzato e sistemico | Applicazione sicura e costante | Collaborativo | Affrofondite | Le padroneggia con pertinenza | Livello avanzato |
| 8 | Buono | Pienamente attiva | Costante e produttivo, lavoro:autonomo  | Conoscenza e applicazione | Disponibile  | Soddisfacenti | Le padroneggia con precisione ma talvolta insicuro | Livello intermedio superiore |
| 7 | Discreto | Costante | Costante, lavoro meccanico | Accettazione regole principali | Poco collaborativo  | Assimilate | Le padroneggia in autonomia ma talvolta imprecise | Livello inermedio |
| 6 | Sufficiente | Dispersiva | Superficiale, lavoro mnemonico | Guidato  | Collabora se richiamato | Assimilate in modo superficiale | Padroneggia semplici abilità | Livello base |
| 5 | Non sufficiente | Passiva , finalizzata al solo voto | Scarso, lavoro superficiale | Insofferenza | Conflittuale | Parziali | Padroneggia abilità solo in modo parziale | Livello base non pienamente consolidato |
| 4 | Gravemente insufficiente | Oppositiva | Non si applica, assenza di metodo | Rifiuto | Oppositivo, discriminante | Assenti | Possiede scarse abilità | Non possiede competenze |

Parma 03/09/2024 Il coordinatore

Prof.ssa Nicoletta Pizzo