Dipartimento Scienze motorie e sportive
Progetto educativo-didattico
Classi quinte

Fonti di legittimazione Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Raccomandazione del Parlamento europeo e del Consiglio 23.04.2008 D.M.139/2007 Regolamento e Linea Guida Istituti Tecnici e professionali Legge n. 107 del 2015. Piano Triennale dell' Offerta Formativa d'istituto.

Obiettivi minimi richiesti al termine della classe quinta.

Lo studente dovrà conoscere ed avere piena consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Lo studente dovrà essere in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

Lo studente dovrà conoscere alcune semplici strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando scelte efficaci; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole.

Lo studente conoscerà i principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica, conoscerà gli effetti negativi delle principali sostanze dopanti ed avrà acquisito le conoscenze basilari del primo soccorso. Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.

Quadro completo della progettazione.

Lo Sport, le regole e il fair play		
Quinto anno		
Competenze Obiettivi specifici	**Conoscenze**	**Abilità**
Conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi	Le regole degli sport praticatiLe capacità tecniche e tattiche dello sport praticato	Assumere ruoli all'interno del gruppo Rielaborare e produrre gesti motori complessi
Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play	Il regolamento tecnico degli sport che pratica Il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni	Applicare e rispettare le regole Accettare le decisioni arbitrali anche se ritenute sbagliate Fornire aiuto e assistenza durante l'attività dei compagni
Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extrascuola	Codice gestuale dell'arbitraggio Forme organizzative di tornei e competizioni	Svolgere compiti di giuria e arbitraggio Osservare, rilevare e giudicare un esecuzione motoria e/o sportiva

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive		
Quinto anno		
Competenze Obiettivi specifici	**Conoscenze**	**Abilità**
Sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale	L'apprendimento motorio I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non (il fitness, Pilates, Ginnastica Dolce)	Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate
Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica	La teoria dell'allenamento Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento	Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione
Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita	Sport e salute Sport e disabilità Le problematiche del doping	Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo

Salute, Benessere, Sicurezza e Prevenzione		
Quinto anno		
Competenze **Obiettivi specifici**	**Conoscenze**	**Abilità**
Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute	I rischi della sedentarietà Il movimento come prevenzione Il codice comportamentale di primo soccorso	Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione dl proprio tempo libero Saper intervenire in caso di emergenza
Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport	Alimentazione e sport Le problematiche alimentari (sovralimentazione, sottoalimentazione, anoressia e bulimia, vigoressia)	Assumere comportamenti alimentari responsabili Riflettere sul valore del consumo equosolidale

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico		
Quinto anno		
Competenze **Obiettivi specifici**	**Conoscenze**	**Abilità**
Saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale	Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni (montagna, acqua ecc.)	Adeguare abbigliamento e attrezzature nelle diverse attività e condizioni meteo Muoversi in sicurezza in diversi ambienti Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta
Saprà tutelare l'ambiente impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica multimediale	Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS,	Scegliere e gestire le attrezzature necessarie per svolgere in sicurezza l'attività Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici
	tablet, smartphone, console ecc.)	

UDA	**Obiettivi in termini di prestazioni attese**
U.d.a n° 1 1-a- **PREVENZIONE e SICUREZZA** (O.S.A)Conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza in palestra. 1-b- **PREVENZIONE e IGIENE** Conoscenza delle norme igieniche da utilizzare in palestra. 1-c. **PREVENZIONE e SALUTE**	**Conoscenze**: Il codice comportamentale del primo soccorso, La tecnica RCP. I Rischi della sedentarietà, Il movimento come elemento di prevenzione. **Competenze:** assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero; Saper intervenire in caso di emergenza.

U.d.a n° 2 FONDAMENTALI DEL MOVIMENTO (O.S.A.)Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità).	**Conoscenze**: I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale: - il fitness - il metodo Pilates - l'allenamento funzionale La teoria dell'allenamento. **Competenze**: eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi; riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate. Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica; Controllare la respirazione e adeguare lo sforzo alla richiesta della prestazione
U.d.a n° 3 Titolo: GIOCHI LUDICO\SPORTIVI	**Conoscenze**: le regole, le capacità tecniche e tattiche sottese agli sport praticati; Codice gestuale dell'arbitraggio. Forme organizzative di tornei e competizioni **Competenze**: Assumere ruoli all'interno del gruppo, Rielaborare e produrre gesti motori complessi; Applicare e rispettare le regole, accettare le decisioni arbitrali anche se ritenute sbagliate
U.d.a n°4 Titolo: TENNIS	**Conoscenze**: Aspetti tecnico tattici del gioco. **Competenze** : Riconoscere i propri punti di forza e gli aspetti da migliorare nel gioco .Adottare comportamenti idonei ad evitare infortuni.
U.d.a. n°5 Titolo: ATLETICA LEGGERA	**Conoscenze:** le modalità di allenamento per migliorare la capacità condizionale della resistenza. **Competenze:** migliorare la resistenza organica e individuare la metodologia di allenamento più affine; Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonchè organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extrascuola.

METODOLOGIE:
- Spiegazione degli obiettivi e delle finalità di ogni esercitazione specifica, autovalutazione e valutazione trasparente.- In base alle necessità didattiche si alterneranno il metodo globale, analitico o misto . - Cooperative learning - Per raggiungere le competenze attese il piano di lavoro sarà flessibile.E sarà adattato in funzione delle disponibilità della palestra, alla compresenza di un'altra classe e alle condizioni meteo.

STRUMENTI:

Attrezzatura sportiva, strumentazione audiovisiva, fotocopie, mezzi informatici, libro di testo

TIPOLOGIE E NUMERO DELLE VERIFICHE :
Prove pratiche e orali. Schede di osservazione. Minimo 2 valutazioni nel primo periodo e 2 nel secondo periodo.Premesso che nelle Scienze Motorie gli studenti presentano una disomogeneità di livelli di competenza molto più accentuata rispetto alle altre discipline, che le competenze apprese all'esterno delle ore curricolari incide in modo significativo sui livelli di partenza e che le capacità condizionali sono notevolmente differenziate , la valutazione verificherà anche il significativo miglioramento delle abilità conseguito alla fine di un'unità didattica, l'acquisizione di conoscenze e competenze, l'impegno e la partecipazione dimostrati.

Uda n°6. Unità d'apprendimento/percorso trasversale (strutturata dal e nel Consiglio di Classe) .

La tempistica dello svolgimento delle attività è subordinata alla disponibilità degli spazi palestra, alla disponibilità del materiale e alla condivisione della palestra con altre classi.

Il dipartimento