

## QUINTO ANNO – ITT MECCATRONICA

**MATERIA:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE:** QUINTA

**ORE:** 66

**INDIRIZZO:** ITT MECCATRONICA

### PROGETTO DIDATTICO DELLA DISCIPLINA

In relazione a quanto richiesto dal Piano dell'Offerta Formativa si definiscono i seguenti **obiettivi** in termini di:

### OBIETTIVI DISCIPLINARI

Vedi Secondo Biennio

### COMPETENZE

Vedi Secondo Biennio

### CONOSCENZE

#### CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO

Conoscere le varie parti del corpo

Conoscere sommariamente il corpo umano (anatomia)

Conoscere i principali organi ed apparati del corpo umano e le sue funzioni (fisiologia)

Conoscere le modificazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva

Conoscere i principi essenziali della corretta alimentazione e dell'alimentazione dello sportivo

#### PERCEZIONE SENSORIALE

Conoscere i vari stimoli percettivi (vista, udito, tatto, ecc.)

Conoscere gli stimoli propriocettivi e coordinativi (equilibrio, ritmo)

#### COORDINAZIONE

Conoscere le qualità motorie coordinative

Conoscere le basi nervose della coordinazione e del movimento

Conoscere le principali metodiche di allenamento

Conoscere i principi dell'apprendimento motorio

Conoscere le modalità dell'apprendimento di un gesto tecnico

#### ESPRESSIVITA' CORPOREA

Conoscere il linguaggio non verbale (mimica, gestualità, espressività corporea)

Conoscere le relazioni tra emotività, affettività, posture e movimenti

Conoscere le tecniche di comunicazione non verbale

Conoscere i principi del linguaggio corporeo

Conoscere i collegamenti tra i vari linguaggi espressivi nei vari ambiti

Conoscere le gestualità tecniche di arbitri e giurie nelle attività sportive praticate

### **GIOCO / GIOCO-SPORT / SPORT**

Conoscere la differenza tra gioco e sport

Conoscere i fondamentali tecnici e tattici, le regole principali delle discipline praticate

Conoscere la storia dello sport come fenomeno sociale e culturale

Attribuire allo sport un ruolo in ambito sociale, culturale, comunicativo e personale

Acquisire una cultura della pratica sportiva come abitudine di vita

### **SICUREZZA E TUTELA DELLA SALUTE**

Conoscere le norme per lo svolgimento in sicurezza delle lezioni ed i principi di igiene personale

Conoscere i rischi connessi alle varie forme di dipendenza da fumo, alcol e droga

Conoscere i rischi legati all'uso di sostanze dopanti

Conoscere le funzioni preventive dell'attività motorio-sportiva

Conoscere le norme di primo soccorso ed in caso di necessità anche in contesti vissuti (ambiente stradale)

Conoscere le norme in caso di infortuni

### **AMBIENTE NATURALE**

Conoscere i benefici e i rischi dell'attività motoria all'aria aperta

Sviluppare un corretto rapporto uomo-ambiente

### **ACQUATICITA'**

Conoscere le tecniche dei principali stili di nuoto

Conoscere le norme di igiene e prevenzione in acqua

## **ABILITÀ**

### **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO**

Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti.

Riconoscere le variazioni fisiologiche principali (cardiocircolatorie, respiratorie, muscolari)

Utilizzare lo stretching

Utilizzare esercizi finalizzati al miglioramento della mobilità articolare

Eeguire esercizi di coordinazione complessa

Saper accoppiare movimenti in modo fluido e coordinato

Eeguire gesti motori seguendo ritmi stabiliti

Assumere posture corrette come percezione della propria corporeità e come esecuzione corretta di azioni motorie (anche con sovraccarichi)

#### **PERCEZIONE SENSORIALE**

Utilizzare gli stimoli percettivi per produrre e modificare rapidamente gesti ed azioni motorie sia in contesti individuali che di squadra.

Eeguire azioni motorie ritmiche e coordinate

Mantenere il controllo del corpo in situazioni statiche e dinamiche

#### **COORDINAZIONE**

Eeguire gesti motori finalizzati

Saper dosare l'impegno muscolare in relazione all'azione richiesta

Saper combinare ed accoppiare movimenti

Saper coordinare e sincronizzare movimenti

Realizzare scelte motorie in relazione a contesti diversi e variabili

Eeguire esercizi ed attività finalizzate al miglioramento delle proprie qualità fisiche

Eeguire gesti finalizzati in maniera efficace, fluida ed economica

Eeguire gesti tecnici complessi in situazioni variabili (adattamento e trasformazione)

#### **ESPRESSIVITA' CORPOREA**

Creare attraverso atteggiamenti, gesti, azioni comunicazioni non verbali

Saper comunicare emozioni, sentimenti ed idee attraverso l'espressività del corpo (sguardo, postura, contatto, mimica)

Utilizzare la musica e la danza come espressività corporea

Praticare attività nelle quali il corpo esprime stati d'animo (danza, teatro)

Riconoscere le sensazioni emotive che coinvolgono la persona durante le esecuzioni

#### **GIOCO / GIOCO-SPORT / SPORT**

Praticare, anche a livello ludico-scolastico, due discipline individuali e due di squadra tra quelle proposte nel biennio e nel triennio pertanto:

- eseguire i principali gesti tecnici della disciplina
- ricoprire i vari ruoli compreso quello di arbitro
- interpretare le regole della disciplina
- elaborare strategie tattiche della disciplina, anche in forma semplice

ed inoltre:

- eseguire i principali gesti tecnici della disciplina in relazione alla presenza di compagni ed avversari
- rispettare le regole principali degli sport praticati
- saper giocare con correttezza e fair play
- saper gestire le varie fasi di preparazione ad una gara (emotività, alimentazione, recupero)

#### **SICUREZZA E TUTELA DELLA SALUTE**

Utilizzare abbigliamento idoneo per lo svolgimento delle lezioni

Utilizzare in modo corretto le attrezzature e gli spazi a disposizione

Ricerca stili di vita adeguati per la salvaguardia della propria salute

Praticare regolarmente attività motorie sportive anche a livello ludico

Partecipare alle iniziative motorio-sportive scolastiche

<p>Assistere i compagni durante lo svolgimento di esercizi particolari</p> <p>Prevenire l'insorgere di algie eseguendo esercizi posturali e preventivi</p> <p>Avere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti utilizzati</p> <p>Saper eseguire alcuni interventi di primo soccorso</p> <p>Assumere comportamenti finalizzati all'acquisizione di corretti stili di vita (non bere, non fumare, non fare vita sedentaria)</p> <p><b>AMBIENTE NATURALE</b></p> <p>Adattarsi all'attività all'aperto</p> <p>Partecipare a lezioni ed iniziative all'aperto (passeggiate, walking, trekking, mountain bike)</p> <p>Affrontare con attrezzature ed abbigliamento idoneo l'attività all'aperto</p> <p><b>ACQUATICITA'</b></p> <p>Eseguire correttamente almeno due stili del nuoto</p> <p>Galleggiare senza l'ausilio di attrezzi</p> <p>Dimostrare un buon ambientamento</p>
--

## CLASSE QUINTA

### CONTENUTI DISCIPLINARI ESPOSTI PER MODULI - UNITÀ DIDATTICHE - PERIODI DI ATTUAZIONE - DURATA

*I contenuti e le durate dei moduli, basati su quelli minimi indicati nella Programmazione di Dipartimento, vanno tarati per la specifica classe di riferimento.*

<b>Modulo 0 CONOSCENZA DELLA CLASSE – ACCOGLIENZA - PATTO FORMATIVO -</b>
---

(vedi paragrafi precedenti)	Lezioni frontali – Accoglienza – Stipula del Patto formativo	<b>2 (due)</b>
-----------------------------	--	----------------

<b>Modulo 1 STORIA DELLO SPORT</b>
------------------------------------

Prerequisiti	Contenuti	Durata (ore)
	Il Novecento: il secolo dello sport. Storia delle Olimpiadi (dalle origini alle Olimpiadi moderne). Lo sport come fenomeno sociale.	<b>Primo e secondo periodo</b>

<b>Modulo 2 GIOCHI SPORTIVI</b>
---------------------------------

Prerequisiti	Contenuti	Durata (ore)

Conoscenze del secondo biennio	Approfondimento tecnico-tattico di: Pallavolo (palleggio, bagher, servizio, attacco, beach volley) Pallamano (palleggio, passaggio, tiro, parata)	<b>Primo periodo</b>
	Pallacanestro (palleggio, passaggio, tiro, difesa) Calcio a 5 (guida, passaggio, tiro, colpo di testa, ricezione)	<b>Secondo periodo</b>

<b>Modulo 3 SPORT INDIVIDUALI</b>
-----------------------------------

Prerequisiti	Contenuti	Durata (ore)
(vedi paragrafi precedenti)	Approfondimento tecnico: Atletica Leggera (alcune specialità di lanci e salti) Nuoto (acquaticità, stili, salvamento) Fitness in palestra strutturata Trekking – Walking – Attività in ambiente naturale Funtional training Tennis (dritto, rovescio, servizio, volèe)	<b>Primo e secondo periodo</b>    <b>Secondo periodo</b>