

# PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**DOCENTE: FEDERICA SLEITER**

**CLASSE: 5DL**

[illegible]

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Le capacità di applicare conoscenze e di usare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi; le abilità sono descritte come cognitive (uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) e pratiche (che implicano l'abilità manuale e l'uso di metodi materiali e strumenti)</p> <p><b>Saper fare</b></p> <p><b>Competenze</b></p> <p>Le competenze indicano la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale; le competenze sono descritte in termini di responsabilità e autonomia.</p> | Si rimanda alla programmazione di dipartimento |  |
| <b>Contenuti disciplinari</b>  | <b>Articolazione per trimestre</b>             |  |
|  | Settembre/Dicembre                             | Sviluppo di schemi motori complessi: esercizi a corpo libero, individuali e a coppie, spazio-temporali, in equilibrio statico e dinamico.<br>Potenziamento fisiologico: esercizi di resistenza in regime aerobico attraverso percorsi misti e circuiti; esercizi di mobilità articolare.<br>Giochi di squadra (pallavolo, calcetto) e sport individuali (atletica).<br>Norme di sicurezza.<br>Meccanismi energetici applicati all'attività sportiva. |
|  | Gennaio/Marzo                                  | Sviluppo di schemi motori complessi: esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi; piccole combinazioni; esercizi ai grandi attrezzi.<br>Potenziamento fisiologico: attività in regime aerobico, esercizi per lo sviluppo della forza e della velocità; esercizi di mobilità articolare.<br>Ginnastica posturale.<br>Giochi di squadra (pallavolo, calcetto) e sport individuali.<br>Educazione alla salute.<br>Alimentazione e sport.             |
|  | Marzo /Giugno                                  | Potenziamento fisiologico: esercizi di mantenimento.   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Ginnastica posturale.<br/>Strategie tecnico-tattiche nei giochi sportivi.<br/>Stili di vita corretti.<br/>Attività in ambiente naturale.</p>   |
| <b>Metodologia</b>   | <p>L'insegnamento si avvarrà di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercitazioni pratiche</li> <li>• Lezioni frontali</li> <li>• Discussioni</li> <li>• Lavori di gruppo</li> <li>• Approfondimenti</li> <li>• Relazioni</li> <li>• Conferenze di esperti esterni</li> </ul>   |
| <p><b>Verifiche</b><br/>Le verifiche sommative saranno finalizzate all'accertamento del raggiungimento degli obiettivi prefissati per le varie unità. Ci si avvarrà in particolare di:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test motori</li> <li>• Elaborati scritti</li> <li>• Verifiche orali</li> <li>• Lavoro di gruppo</li> <li>• Approfondimenti individuali</li> </ul> <p>Nel corso dell'anno sono previste non meno di due verifiche pratiche e scritte/orali nel trimestre e nel pentamestre.</p>   |
| <b>Valutazione</b>   | <p>La valutazione verrà articolata sulla base dei seguenti elementi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test motori</li> <li>• Verifiche scritte/orali</li> <li>• Costanza nella frequenza</li> <li>• Impegno regolare</li> <li>• Partecipazione attiva</li> <li>• Interesse particolare per la disciplina</li> <li>• Partecipazione ad attività extracurricolari attinenti alla disciplina</li> <li>• Approfondimento autonomo</li> </ul>  |
| <b>Criteri e parametri di verifica</b>   | <p>Nella riunione di dipartimento tenutasi in data <b>26/09/2014</b> sono stati concordati i criteri ed i parametri di verifica che fanno parte del POF 2014/2015.</p> <p>Per quanto riguarda gli indicatori di valutazione si rimanda alle griglie specifiche elaborate nella stessa riunione, deliberate dal Collegio Docenti (seduta del 9/10/2014).</p>   |
| <b>Attività di sostegno e recupero</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recupero curriculare</li> </ul>  |
| <b>Attività di approfondimento</b>   | <p>Lettura di testi (romanzi, biografie, articoli) che affrontano tematiche relative al mondo dello sport in prospettiva interdisciplinare.</p> <p>Partecipazione ad attività dimostrative di conoscenza di sport olimpici e in ambiente naturale.</p>  |
| <b>Attività complementari e integrative</b>  | <p>Nella riunione del consiglio di classe tenutasi il <b>29/09/2014</b> in ordine alle attività complementari, integrative o inter-multidisciplinari sono state fatte le seguenti proposte:</p> <p>Adesione al progetto "Lo sport fuori delle mura scolastiche".</p> <p>Visita didattica alla mostra "Body worlds" (scienze motorie/scienze).</p> <p>Adesione ai progetti "Screening cardiologico" per la prevenzione delle malattie cardio-circolatorie e "Donazione del sangue" (per gli studenti</p> |

maggioresnni).

N.B.: La scelta delle attività sportive sarà condizionata dalla disponibilità degli spazi e delle attrezzature idonee.

Il docente

Federica Sleiter

Roma, **29/11/2014**