

# PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**DOCENTE: FEDERICA SLEITER**

**CLASSE: 5CL**[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. Potenziamento fisiologico: esercizi di resistenza in regime aerobico attraverso percorsi misti e circuiti; esercizi di mobilità articolare. Giochi di squadra (pallavolo, calcetto) e sport individuali (atletica). Norme di sicurezza. 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. Potenziamento fisiologico: attività in regime aerobico, esercizi per lo sviluppo della forza e della velocità; esercizi di mobilità articolare. Ginnastica posturale. Giochi di squadra (pallavolo, calcetto) e sport individuali. Educazione alla salute. Alimentazione e sport.
	Marzo /Giugno	Potenziamento fisiologico: esercizi di mantenimento.



	<p>Ginnastica posturale. Strategie tecnico-tattiche nei giochi sportivi. Stili di vita corretti. 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> 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>01/10/2014</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**