

PROGRAMMAZIONE ANNUALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

CLASSE 5 SEZ. A DI VITTORIO

insegnante COMITINI GIUSEPPINA.

LIVELLI DI PARTENZA:

Classe formata da 19 alunni (11 ragazzi e 8 ragazze). La classe è abbastanza coesa e partecipa alle attività. La componente maschile, in particolare modo, dimostra di aver acquisito molto bene le tecniche di base individuali delle attività motorie trattate e di applicarle correttamente nelle attività di squadra. Anche diverse alunne hanno acquisito competenze tecniche soddisfacenti. Solo alcuni alunni, per mancanza di applicazione, devono migliorare ulteriormente le loro tecniche di base e partecipare più attivamente alle attività. Il comportamento è vivace, alcuni alunni, in varie situazioni, hanno un comportamento polemico e rumoroso. Relativamente alla parte teorica alcuni alunni devono potenziare la conoscenza di un linguaggio tecnico specifico della disciplina.

Per la programmazione di classe si fa riferimento alla programmazione di dipartimento ed in particolare si cercheranno di perseguire i seguenti obiettivi:

CONOSCENZA E POTENZIAMENTO ABILITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE. Contenuti: resistenza, forza, velocità, equilibrio, percezione, coordinazione, Modalità di lavoro: definizione dei contenuti ed esercitazioni relative con carico progressivo di lavoro. Circuit training ed interval training.

CONSOLIDAMENTO DELLA PRATICA SPORTIVA, CONOSCENZA DEI REGOLAMENTI E DELLE TECNICHE DELLE VARIE ATTIVITA' MOTORIE, CAPACITA' DI APPLICARE REGOLE E TECNICHE.

Contenuti: Pallacanestro, Atletica leggera, pallavolo, calcetto, tennis tavolo pallamano, badminton, calcio etc.

Modalità di lavoro: esercitazioni pratiche individuali, a coppie, a gruppi atte a rinforzare i fondamentali individuali delle attività proposte. Fondamentali di squadra e strategie di gioco. Funzioni di arbitro.

APPROFONDIMENTO DI UNA ATTIVITA' MOTORIA O SPORTIVA A SCELTA DELL'ALUNNO

Modalità di lavoro: L'alunno dovrà produrre su cartaceo una relazione su una attività motoria a sua scelta riportando: Cenni storici- Regolamenti- Fondamentali individuali e/ o di squadra. In seguito realizzare una presentazione in power point con max 7 slides, durata esposizione max 7 minuti.

CONOSCENZA DEL SISTEMA NERVOSO . Contenuti: Sistema nervoso centrale (encefalo e midollo spinale) e periferico (nervi sensitivi e motori). Sistema nervoso autonomo o vegetativo. Sistema nervoso e movimento: sinapsi, propriocettori, placca motrice, vie piramidali ed extrapiramidali, arco riflesso. Definizione di Movimento volontario ,automatico, automatizzato e riflesso.

CONOSCENZA DEL SISTEMA ENDOCRINO. Contenuti: Ghiandole a secrezione interna. Ormoni, asse ipotalamo-ipofisario.

MODALITA' DI LAVORO: lezione frontale con ausilio LIM , contenuti on line.

CONOSCENZA DEL DOPING.

Contenuti: Definizione di doping, la World Antidoping Agency e il codice WADA, classificazione delle sostanze e metodi ed effetti sull'organismo. Legislazione. Correlazioni tra Sistema nervoso, ghiandole endocrine e sostanze dopanti.

MODALITA' DI LAVORO: lezioni frontali. Ricerca casi doping

CONOSCENZA DEI PRINCIPI NUTRITIVI E CONCETTO DI DIETA Contenuti: Proteine, carboidrati, grassi, oligoelementi, vitamine, acqua. Metabolismo di base, dispendio energetico, concetto di dieta (stile di alimentazione) in base all'età, allo stile di vita (sedentaria o sportiva) allergie e intolleranze alimentari. Additivi, conservanti ,agenti di struttura (emulsionanti ,stabilizzanti, gelidificanti ,aromatizzanti etc) Sensibilizzazione alla lettura degli ingredienti di un prodotto alimentare.

MODALITA' DI LAVORO: lezione frontale, calcolo sviluppo calorico alimenti, lettura ingredienti e principi nutritivi degli alimenti.

STRUMENTI: Testo consigliato In Movimento autori Gianluigi Fiorini, Stefano Coretti, Silvia Bocchi; editore: Marietti Scuola. Palestre dell'Istituto, cortile esterno scuola, piccoli e grandi attrezzi attrezzatura specifica per ogni attività svolta. Prodotti alimentari . LIM, computer, risorse on line.

Il recupero verrà svolto in itinere durante le lezioni pratiche tramite correzioni individuali, ed inoltre, come deliberato dal collegio docenti del 20 Settembre 2018, dal 5 al 16 Febbraio 2019.

SCANSIONE TEMPORALE

SETTEMBRE OTTOBRE:

Ricerca di uno sport o attività motoria a scelta.

Sistema nervoso.

Giochi sportivi tecnica e regolamenti

NOVEMBRE DICEMBRE

Giochi sportivi – Sistema endocrino

GENNAIO FEBBRAIO

Recupero –Doping Giochi sportivi –

MARZO APRILE

Atletica Leggera - Giochi sportivi – Alimentazione

MAGGIO GIUGNO

Ripetizione e recupero

VERIFICHE: pratiche e orali .Per gli alunni esonerati dalla parte pratica della disciplina, verranno effettuate, come previsto dalla ordinanza, solo verifiche orali e scritte.

STANDARD MINIMO DI APPRENDIMENTO.

Comportamento corretto

Conoscenze tecniche di almeno una attività sportiva trattata.

Acquisizione della terminologia specifica degli argomenti trattati

CRITERI VALUTAZIONE:

- 1) partecipazione alla lezione (assiduità comportamento, puntualità nell'adempiere i compiti assegnati).
- 2) capacità, conoscenze e competenze
- 3) miglioramento rispetto alla situazione di partenza.

Livelli di valutazioni:

- 4 scarsa partecipazione alle attività proposte senza giusta causa (malattia o malessere).
- 5 poco interessato e partecipa saltuariamente
- 6 applicazione discontinua conoscenza approssimativa dei contenuti e delle tecniche.
- 7 lavora con impegno continuo e migliora la situazione di partenza.
- 8 è metodico e creativo nel lavoro.

9-10 partecipa sempre con interesse alle attività proposte, tiene un comportamento corretto dimostra conoscenze e competenze sia tecniche sia strategiche che gli consentono di muoversi con agilità all'interno dei contenuti della disciplina