

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE: 5 CM A ARTICOLAZIONE: CHIMICA E MATERIALI**

**Docente: D'Angelo Gianluca**

**ORE SETTIMANALI: Due**

<b>COMPETENZE RAGGIUNTE alla fine dell'anno per la disciplina:</b>	Gli studenti hanno raggiunto un armonico sviluppo corporeo con discrete capacità coordinative, abilità motorie di base e conoscenze dei concetti fondamentali delle tecniche operative per poter produrre autonomamente un progetto motorio personalizzato; consolidamento del carattere e sviluppo della socialità e del senso civico attraverso l'organizzazione e la partecipazione ai giochi di squadra che implicano il rispetto delle regole
--	--

<b>CONOSCENZE o CONTENUTI TRATTATI:</b> (anche attraverso UDA o moduli)	<b>Potenziamento qualità condizionali</b> (velocità, forza, resistenza organica) Esercizi di sprint su distanze brevi e medie, in circuito, pliometria. Esercizi di potenziamento a carico naturale: Squat, Affondi, Sumo squat e Plank. Corsa lunga e lenta, corsa frazionata, ripetute, variazioni di ritmo ecc. <b>Mobilità articolare</b> Esercizi dinamici di allungamento, stretching. <b>Consolidamento qualità coordinative</b> Esercizi di coordinazione dinamica generale: controllo schemi motori, lateralità, coordinazione segmentaria, spazialità; specifica: occhio mano, occhio-piede con l'utilizzo della palla, lanci e ricezioni, tiri di precisione, esercitazione su gesti tecnici di pallavolo, calcio a 5, Basket. Esercizi di equilibrio statico e dinamico, trave. Giochi sportivi Pallavolo, Calcio a 5, Basket: regolamenti, fondamentali individuali, schemi di attacco e difesa, strategie, arbitraggio. Atletica leggera: corsa veloce e di resistenza <b>Argomenti di teoria</b> Alimentazione e nutrizione. Apparato scheletrico (arti inferiori e superiori, colonna vertebrale e bacino) Apparato muscolare (arti inferiori e superiori, addominali e glutei) Miti da sfatare: acido lattico e nervi accavallati. Lo spirito Olimpico (visione del film "Cool runnings")
<b>ABILITA':</b>	Quasi tutti gli alunni ascoltano comprendono ed eseguono le consegne in modo pertinente alle richieste, rispettano le regole e

	partecipano al dialogo educativo e didattico. Si relazionano positivamente con l'insegnante; mostrano diligenza, correttezza e partecipazione adeguati nell'area relazionale-comportamentale, come: portare il materiale, puntualità, partecipazione attiva, rispetto delle regole del prossimo e delle strutture, disponibilità a collaborare. Dimostrano discreta autonomia nel proprio lavoro e rielaborano le proprie esperienze motorie. Possiedono conoscenze adeguate e forniscono risposte pertinenti. Sono capaci di individuare concetti e stabilire collegamenti rispetto alle capacità coordinative generali, alle capacità condizionali, al livello di padronanza dei gesti tecnici, superano l'obiettivo in condizione di esecuzione normale e combinata.
<b>METODOLOGIE:</b>	La metodologia prevalentemente usata è stata di tipo globale, a carattere logico deduttivo, dove dal concetto generale si passa al particolare per scoperta diretta, attraverso un percorso esperienziale del tutto personale, nel rispetto dei principi della gradualità e della propedeuticità degli interventi. E' stato utilizzato il metodo analitico di tipo induttivo, per l'affinamento di alcuni gesti tecnici degli sport presi in esame e per le attività motorie più complesse.
<b>CRITERI DI VALUTAZIONE:</b>	Si sono attuate verifiche sotto forma di test di raffronto, prove pratiche, interrogazioni ed osservazione costante. I criteri di valutazione che hanno orientato le verifiche, si sono basati su: impegno e partecipazione dimostrati; progressi registrati rispetto ai livelli di partenza; conoscenza degli argomenti e capacità di relazionare sugli stessi; frequenza scolastica e capacità individuali.
<b>TESTI e MATERIALI STRUMENTI ADOTTATI:</b>	<p>"Il corpo e i suoi linguaggi "di P.L. Del Nista-A. Tasselli, Edit. G. D'Anna.</p> <p>Utilizzati grandi e piccoli attrezzi in dotazione alla palestra quali. palloni da basket, volley, calcio a cinque.</p>

Fermo, 15/05/2021

MICHELA PETTI  
*Michela Petti*

NATHALIE VITTORI  
*Nathalie Vittori*

il docente

Gianluca D'Angelo  
*Gianluca D'Angelo*