

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**CLASSE: 5 PT A ARTICOLAZIONE: PRODUZIONI E TRASFORMAZIONI****Docente: D'Angelo Gianluca****ORE SETTIMANALI: Due**

COMPETENZE RAGGIUNTE alla fine dell'anno per la disciplina:	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 ad attività che implicano il rispetto delle regole
--	---

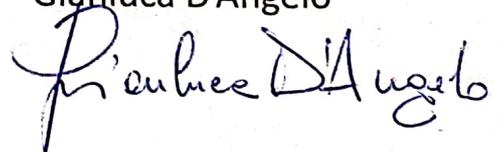
CONOSCENZE o CONTENUTI TRATTATI: <u>(anche attraverso UDA o moduli)</u>	Potenziamento qualità condizionali (velocità, forza, resistenza organica) Esercizi in circuito, pliometria. Esercizi di potenziamento a carico naturale: Squat, Affondi, Sumo squat e Plank. Mobilità articolare Esercizi dinamici di allungamento, stretching. Consolidamento qualità coordinative 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. Esercizi di equilibrio statico e dinamico. Atletica leggera: corsa veloce e di resistenza Argomenti di teoria 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") Trekking urbano.
ABILITA':	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: 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.
METODOLOGIE:	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.
CRITERI DI VALUTAZIONE:	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.
TESTI e MATERIALI STRUMENTI ADOTTATI:	"Il corpo e i suoi linguaggi "di P.L. Del Nista-A. Tasselli, Edit. G. D'Anna.

Montegiorgio, 15/05/2021

il docente

Gianluca D'Angelo



ALICE ALESSANDRONI
Alice Alessandroni

NICOLA BERNETTI
Nicola Bernetti