

POLO SCIENTIFICO TECNICO PROFESSIONALE E.FERMI – G.GIORGI LUCCA CLASSE 5AMC

PROGRAMMAZIONE a.s. 2022-2023 Docente: ALESSANDRO CAPASSO

Materia: Scienze Motorie

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

1- PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

CONOSCENZE/ABILITA': Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità; saper utilizzare il proprio corpo con consapevolezza durante il movimento; saper realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo; utilizzare schemi motori semplici e complessi; saper adattare i movimenti rispetto alle variabili spaziali, temporali, situazionali; ampliare capacità coordinative e condizionali; comprendere, produrre consapevolmente i linguaggi non verbali, leggendo e codificando i messaggi corporei propri e altrui.

ATTIVITA': percorsi ,staffette, circuiti, giochi popolari, esercitazioni miste per le capacità coordinative , per le capacità condizionali e le capacità espressive.

2- LO SPORT , LE REGOLE, IL FAIR PLAY

CONOSCENZE/ABILITA': conoscere i fondamentali e le regole principali dei principali sport individuali e di squadra praticati a scuola; privilegiare la componente educativa delle discipline sportive praticate, in modo da promuovere la consuetudine all'attività motoria; conoscere il fair play e saper applicare i suoi principi in ambito scolastico e comunitario; sperimentare i diversi ruoli all'interno dello sport (compiti di arbitraggio/giuria)

ATTIVITA': pratica degli sport individuali e di squadra Atletica, Nuoto, Tennis Tavolo, Tennis, Badminton, Calcio a 5, Pallavolo, Basket, Ultimate, Unihockey; organizzazione dei giochi di squadra che implicano il rispetto delle regole e l'assunzione di ruoli

3- SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

CONOSCENZE/ABILITA': conoscere i principi fondamentali di prevenzione e sicurezza personale in palestra, piscina, a casa e negli spazi aperti; adottare principi igienico scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica; conoscere i benefici dell'attività fisica, e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al raggiungimento del risultato immediato.

ATTIVITA': rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento di istituto; rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni; collaborare con i compagni durante le attività; applicare comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza; rispettare le norme di sicurezza durante le diverse attività motorie praticate. PRATICA DEL BLS

4- RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

CONOSCENZE/ABILITA': conoscere le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche; adeguare il proprio abbigliamento e attrezzature in base all'attività e alle condizioni meteo; sapersi orientare in contesti diversificati; favorire un corretto rapporto con l'ambiente.

ATTIVITA': pratica di attività in ambiente naturale (campi esterni).