**PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE**

**Materia : Scienze motorie e sportive**

**Docente: Cinicola Anna Maria**

**Libro di testo**: PIU’ CHE SPORTIVO/ D’ANNA

**Classe :** V A A.S. 2020 /21

**Obiettivi raggiunti:**

* Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale
* Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento
* Espressività corporea;
* Gioco, gioco-sport (aspetti relazionali e cognitivi)
* Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute (corretti stili di vita)
* Importanza di un corretto e giusto apporto alimentare per favorire una vita sana ed attiva

**Conoscenze :**

Terminologia specifica, discipline sportive, tecnica e didattica dei giochi individuali e di squadra, norme di pronto soccorso, educazione alimentare.

**Competenze** :

Saper organizzare le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati. Applicare i valori etici e di benessere fisico ottenuti con la pratica sportiva.

**Capacità**:

Assumere comportamenti e stili di vita conferendo il giusto valore all’attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell’ambito dell’attività fisica e nei vari sport.

**Contenuti disciplinari**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Contenuto disciplinare sviluppato | N° unità didattiche mono disciplinari/pluridisciplinari | Livello di approfondimento:ottimo/buono/discretosufficiente/ solo cenni  |
| Sicurezza alimentareQualità alimentare | Importanza di un corretto e giusto apporto alimentare per favorire una vita sana e attiva. | Discreto |
| Il corpo umano | Anatomia e fisiopatologia degli apparati e degli organi interni | Discreto |
| Il movimento  | I principi dell’allenamento, le qualità motorie, le norme di sicurezza e igiene personale, l’alimentazione e gli stili alimentari  | Discreto |
| Il primo soccorso | Le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e prestazioni dei primi soccorsi. | Discreto |
| Organizzazione di attività e arbitraggio degli sport di squadra e individuali | Atletica leggera, pallavolo calcio a cinque, orientiring, treking | Ottimo  |

 Firma del docente

Data :11/05/2021

**Schede informative su singole discipline**

**Materia : Scienze motorie e sportive**

**Docente: Cinicola Anna Maria**

**Libro di testo**: Motricità / corso di educazione fisica per gli istituti superiori

**Classe :** V A A.S. 2020 /21

|  |  |
| --- | --- |
| **COMPETENZE RAGGIUNTE alla fine dell’anno per la disciplina:** | Saper organizzare le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati. Applicare i valori etici e di benessere fisico ottenuti con la pratica sportiva.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **CONOSCENZE o CONTENUTI TRATTATI:****(anche attraverso UDA o moduli)** | **Terminologia specifica, discipline sportive, tecnica e didattica dei giochi individuali e di squadra, norme di pronto soccorso, educazione alimentare** |
| **ABILITA’:** | Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamentoEspressività corporea;Gioco, gioco-sport (aspetti relazionali e cognitivi)Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute (corretti stili di vita)Importanza di un corretto e giusto apporto alimentare per favorire una vita sana ed attiva |
| **METODOLOGIE:** | Basate sulla continua indagine e sull’individuazione e autonoma correzione dell’errore.Il metodo d’insegnamento utilizzato è principalmente la lezione frontale, soprattutto nell’approccio a nuove attività che richiedono spiegazioni generalizzate; di pari passi, è ampiamente praticato anche il lavoro di gruppo, ogni volta che si renderà opportuna la pratica contemporanea di diverse attività, come nel caso di più classi presenti nella stessa ora di lezione. Metodologie utilizzate durante la Dad videolezioni sincrone attraverso la piattaforma Google Classerum  |
| **MODULO PER AREE INTEGRATE****Restiamo vigili: libertà personale e responsabilità sociale** | Recuperare il concetto del diritto alla salute, - inteso come valore da salvaguardare, soprattutto nell’epoca Covid-19; Comprendere la complessità e interdipendenza degli eventi che caratterizzano la nostra epoca, acquisendo la consapevolezza che attraverso l’azione, anche quotidiana, e l’impegno comune di tutti, si può promuovere la transizione verso un vivere più corretto e un maggiore benessere per tutti; Adottare conseguentemente scelte consapevoli nella vita quotidiana (uso della mascherina e dei guanti, corretta igiene personale, distanziamento sociale), che tengano conto delle ripercussioni delle scelte individuali e collettive sui diversi effetti della pandemia da Covid-19; Riscoprire il senso ed il dovere civico, mediante la partecipazione a dibattiti, conferenze, progetti extracurriculari, rispettando il proprio dovere di cittadino;  Imparare a valutare criticamente i comportamenti, individuali e collettivi, e dunque a conoscere e apprezzare le esperienze virtuose provenienti da istituzioni, imprese, cittadini, dell’innovazione e della tecnologia; Conoscere nuovi strumenti operativi per facilitare la comunicazione a distanza, mediante app o software atti a migliorare il processo comunicativo in un’epoca così travagliata dal Corona Virus. |
| **CRITERI DI VALUTAZIONE:** | **Le verifiche sommative relative alla pratica sono state effettuate essenzialmente al termine di ogni periodo, così da avere elementi sufficienti per una valutazione più serena possibile. Al momento della valutazione sono tenuti in debito conto i diversi fattori relativi al singolo studente: la partecipazione più o meno attiva alle lezioni, l’uso sistematico o meno dell’abbigliamento ginnico-sportivo richiesto, l’impegno profuso nel periodo, i risultati raggiunti nelle diverse discipline rispetto alla situazione di partenza. Gli alunni con oggettive o documentate difficoltà di ordine fisico sono valutati o sulla componente teorica delle attività normalmente trattate nella pratica del resto della classe, o su altri argomenti comunque riferiti alla disciplina, anche concordati con gli interessati** |
| **TESTI e MATERIALI / STRUMENTI ADOTTATI:** | **Libro di testo, materiale multimediale, riviste specialistiche** |

|  |
| --- |
| ***Restiamo vigili: libertà personale e responsabilità sociale*** |
| Conoscenze | Competenze  | Abilità |
| COMPORTAMENTI INDIVIDUALICOME ADATTARSI AL COVIDLESSICO LEGATO AL COVID | PROTEGGERSI DA SE STESSI E DAGLI ALTRI | PRESERVARE DAL COVID ALUNNI E COLLEGHI |

COMPETENZA DI CITTADINANZA ATTIVA

1. IMPARARE AD IMPARARE

a)Organizzare il proprio apprendimento in modo responsabile, consapevole e autonomo.

b)Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per imparare ad utilizzare conoscenze e abilità motorie. Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti

c)Saper scegliere ed utilizzare le varie modalità di apprendimento motorio (formale, non formale, informale) in funzione dei tempi disponibili, e degli obiettivi da raggiungere.

Progettare

a)Ideare e realizzare semplici programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. Percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo, e le risposte motorie.

b)Utilizzare le competenze apprese per stabilire obiettivi significativi. Progettare partendo da una valutazione realistica e consapevole delle proprie capacità e delle relative priorità.

Valutare i vincoli e le possibilità legate alle proprie prestazioni motorie, in relazione al contesto, e alle strategie di azione e verificare ed analizzare i risultati raggiunti.

Comunicare

a)Comprendere messaggi di diverso genere(quotidiano, tecnico, scientifico) e di diversa complessità.

b)Rappresentare principi, procedure, atteggiamenti, emozioni. Saper comunicare agli altri le proprie intenzioni e indicazioni tattiche e tecniche. Saper comunicare e rispettare regole comportamentali. c)Utilizzare un codice gestuale adeguato (arbitraggio, regolamentoecc.);utilizzare il lessico specifico della disciplina.

2. .COLLABORARE E PARTECIPARE

A)Mettersi in relazione con gli altri all’interno del gruppo.

b)Comprendere ed accettare i diversi punti di vista, riconoscendo i diritti fondamentali degli altri.

c)Eseguire azioni finalizzate a valorizzare le proprie e le altrui abilità, gestendo la conflittualità

d)Dimostrare la propria disponibilità ad ascoltare e collaborare in funzione di unoscopo comune.

3. AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE

A)Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di attività e competizione.

b)Rispettarele regole della convivenza, riconoscendo nei vari ambiti(sociale,scolastico e sportivo)i propri e gli altrui diritti e bisogni, e riconoscendoqueste opportunità come momenti significativi di una crescita comune.

c)Utilizzare l’attività motoria per ricercare, mantenere e migliorare il proprio stato di salute, riconoscendo i limiti personali ed intervenendo in maniera appropriata, consapevole e responsabile in caso di primo soccorso.

4. RISOLVERE PROBLEMI

a)Utilizzare efficacemente le abilità motorie e sportive in relazione al compito richiesto e alla situazione.

b)Selezionare la risposta motoria attraverso l’elaborazione di “anticipazione del gesto”.

c)Individuare fonti, risorse, strumenti in ambito motorio funzionali alla risoluzione di un problema.

d)Saper raccogliere e valutare i dati inerenti la prestazione motoria e sportiva

5. ACQUISIRE ED INTERPRETARE L’INFORMAZIONE

a)Padroneggiare l’atteggiamento e l’intenzionalità motoria; interpretare il lessico specifico della disciplina. Riconoscere il codice gestuale(arbitraggio,giuria etc)

b) Discriminare le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento, valutando criticamente le proprie prestazioni