

**PROGRAMMA ANNUALE SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2018/19 CLASSE 5A IF**

DOCENTE: PROF. DI BENE MARCO

COMPETENZE GENERALI E SPECIFICHE DELLE SCIENZE MOTORIE

Partendo dalle premesse sulle linee generali e sulle competenze contenute nei programmi Ministeriali il progetto educativo per le classi in esame sarà improntato a raggiungere abilità e competenze nei seguenti campi specifici:

Sport individuali : Completamento dello studio e applicazione delle discipline dell' **Atletica Leggera** : salto in lungo, salto in alto.

Coordinazione generale e specifica : conoscenza degli Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell' esercizio fisico allenante, tipo di esercizi. Teoria e metodologia dell'allenamento

Nuoto: Teoria e tecnica degli stili natatori.

Sport di squadra : giochi sportivi: pallavolo-calcio5 –basket- pallamano –pallanuoto: Teoria e pratica, ruoli diversi, tipi di esercizi e tecniche di apprendimento motorio e allenante specifici, conoscenza dei gruppi muscolari coinvolti. Tecniche e tattiche di gara. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni e infortuni della pratica sportiva specifica.

COMPETENZE TRASVERSALI

Tutte le attività concorrono in maniera sinergica allo sviluppo delle COMPETENZE DISCIPLINARI che si intrecciano con le competenze riferite ai 4 ASSI CULTURALI: (LINGUAGGI, MATEMATICO, SCIENTIFICO-TECNOLOGICO, STORICO-SOCIALE) con le COMPETENZE DI CITTADINANZA e di APPRENDIMENTO PERMANENTE attraverso un'accettazione consapevole del valore delle regole, dell'educazione alla legalità, al senso di responsabilità e solidarietà così come specificato nelle indicazioni ministeriali (DL.27/12/2006 N.296) .

PERTANTO

al termine del percorso scolastico annuale e in proiezione quinquennale le competenze da sviluppare saranno le seguenti:

1. Imparare ad imparare
2. Progettare
3. Comunicare con i diversi linguaggi a disposizione (verbali, non verbali, tecnologici)
4. Risolvere i problemi
5. Individuare collegamenti e relazioni
6. Acquisire ed interpretare l'informazione.
7. Collaborare e partecipare
8. Agire in modo autonomo e responsabile

METODOLOGIE DIDATTICHE

Si cercherà di raggiungere gli obiettivi proposti attraverso metodi induttivi e deduttivi applicando i seguenti criteri:

1. lezione frontale, lezione partecipata
2. lavoro individuale, a coppie e a gruppi eterogenei
3. Circuit training
4. Attività ludico-motoria dal semplice al complesso e dal globale al particolare
5. Assegnazione dei compiti (Md) e risoluzione dei problemi con proposte e confronti con il docente

VERIFICHE E VALUTAZIONI delle conoscenze e competenze acquisite attraverso:

- Prove strutturate aperte da utilizzare per verifiche personalizzate, in caso di difficoltà in altre tipologie (infortunati, lunghe assenze ecc.)
- Prove scritte (ricerche-relazioni)
- Prove orali di condivisione generale per un apprendimento di tipo cooperativo. Oppure per una verifica personalizzata

- Rispetto delle regole, delle strutture e dei materiali utilizzati
- Miglioramento globale, ottenuto rispetto i livelli di partenza
- Partecipazione e livello dei risultati ottenuti in gare, manifestazioni sportive (campionati studenteschi) e culturali-dimostrative (convegni, marce, eventi cittadini).

STRUMENTI DIDATTICI E SPAZI DI LAVORO

- Lezioni con esperti (nuoto, scherma, arti marziali, ione ecc.)
- Piccoli e grandi attrezzi
- Palestre. Piscina, campi e spazi esterni, campo CONI ed eventuali spazi esterni del territorio.

ATTIVITA' INTEGRATIVE

Gruppo Sportivo scolastico e partecipazione ai Campionati Studenteschi.

Lucca li 30/05/2019

Docente
Prof. Di Bene Marco