

PROGRAMMAZIONE FORMATIVA

CLASSE	QUINTO	SEZ	Unica	DATA	14.05.24	A.S.	2023-2024
DOCENTE	Prof MIRKO MANFRÈ						
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE						

MODULO 1: CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA

La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ	METODI	STRUMENTI	PROVE TEORICHE	ATTIVITÀ	TEMPI E PERIODO REALIZZAZIONE
Competenze motorie Essere in grado di valutare le criticità del proprio corpo nei diversi ambienti e saper agire con cognizione di causa	Fisiologia del movimento: approfondimento delle conoscenze dei grandi apparati ed il collegamento con il movimento	Osservare l'ambiente naturale, analizzare i pericoli e agire con cognizione di causa	Interdisciplinarietà, didattica laboratoriale, lezione frontale	Libri, Articoli scientifici, documentari scientifici	Interrogazione breve, Questionari a risposta multipla	Trekking in ambienti naturali	Ottobre, Novembre 8 ore

MODULO 2: CAPACITÀ MOTORIE

La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ	METODI	STRUMENTI	PROVE TEORICHE	ATTIVITÀ	TEMPI E PERIODO REALIZZAZIONE
Applicare strategie e metodi più idonei alle proprie caratteristiche psicofisiche e modificare l'azione inn base ai feedback ricevuti	Apprendimento e controllo motorio; la definizione e la classificazione del movimento; alla scoperta del movimento umano; il sistema percettivo, elaborativo, effettore, di controllo; le fasi dell'apprendimento	Scegliere strategie e metodi più idonei alle proprie caratteristiche psico fisiche	Interval trianing Fartlek Circuit training Crossfit facile Circuiti coordinativi Debate Lezione frontale, Problem Solving	Libri, Cronometro Tabelle di allenamento strumenti digitali, testi sulla creatività	Interrogazione breve, Questionari a risposta multipla	Creazione di tabelle di allenamento	Ottobre, Maggio 8 ore

MODULO 3: SPORT E REGOLE

Lo sport, le regole e il fair play.

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ	METODI	STRUMENTI	PROVE TEORICHE	ATTIVITÀ	TEMPI E PERIODO REALIZZAZIONE
Sperimentare nuove specialità sportive sviluppandole nel tempo libero Organizzare attività sportive in collaborazione con i propri compagni	Sport per tutti , pickleball Sport team 3c3, padel Sport individuali , parkour	Sperimentare nuove e originali specialità sportive nel tempo libero Organizzare attività sportive e tornei con amici e proporsi come educatore sportivo per bambini Confrontare nuovi sport individuando la propria attitudine sportiva anche dopo la fine della scuola	Circuiti tecnici specifici Didattica laboratoriali, Cooperative learning, Lezione frontale	Attrezzi specifici dei diversi sport. Video dimostrativi, libri	Interrogazione breve, Questionari a risposta multipla	Esercitazioni specifiche per gli sport trattati, Picleball: tennis in palestra 3c3 tornei sportivi Parkour ; percorsi creativi , salti , rotolamenti Valori in rete, diventare arbitro e/o giudice di gara	Aprile / Giugno 26 ore

MODULO 4: SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ	METODI	STRUMENTI	PROVE TEORICHE	ATTIVITÀ	TEMPI E PERIODO REALIZZAZIONE
Saper programmare una dieta corretta in vista di gare sportive ; distinguere urgenze ed emergenze. Essere in grado di attivare la procedura di soccorso in attesa di personale medico; distinguere urgenze ed emergenze	La dieta bilanciata Nozioni di pronto soccorso: BLS, RCP, DAE (analisi di casi pratici); Back school; conoscere e prevenire il mal di schiena	Sperimentare un metodo personale che comprenda il movimento e la sana alimentazione da applicare nella vita Rinforzare le acquisizioni sulla sicurezza per agire in consapevolezza nelle urgenze ed emergenze; Collegare le capacità interventiste ed utilizzarle con senso di responsabilità su se stessi e verso gli altri	Debate Didattica laboratoriali, Cooperative learning, Lezione frontale	Video dimostrativi, libri, articoli scientifici Tabelle BMI	Interrogazione breve, Questionari a risposta multipla	Realizzazione di una tabella calorica di 20 alimenti Compilazione di una dieta sostenibile Primo soccorso: gioco di ruolo, Simulazioni di situazioni emergenziali, Manovra di Heimlich Back school: sperimentare esercizi antalgici Circuito per la schiena	Marzo / Aprile 14 ore

MODULO 5: SPORT ED EDUCAZIONE CIVICA

Lo sport, le regole e il fair play. Sport ed educazione civica

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ	METODI	STRUMENTI	PROVE TEORICHE	ATTIVITÀ	TEMPI E PERIODO REALIZZAZIONE
Competenze motorie Comprendo le peculiarità dello sport per i diversamenti abili Promuovo l'inclusività nello sport	Lo sport la disabilità	Rilevare problematiche sociali relative a salute sport e disabilità Consolidare l'accettazione dell'altro e della sua unicità Gestire la relazione in modo empatico e solidale Saper organizzare incontri inclusivi o eventi solidali per finalità sociali	Lezione frontale Peer education Flipped classroom Debate	Libro di testo Dispense Articoli specifici	Questionari a risposta multipla, Relazioni Interrogazioni brevi	Sperimentazione di sport adattati	Ottobre / Marzo 8 ore