

| UNITA' DI APPRENDIMENTO N. A6 | Materia | | Classe |
|---|--|---|--|
| | SCIENZE MOTORIE | | cl. 5° Liceo Scientifico |
| TITOLO: MOVIMENTO: controllo del corpo nello spazio e in rapporto a piccoli e grandi attrezzi | | | |
| PERIODO/DURATA | METODOLOGIA | STRUMENTI | VERIFICHE |
| L'intero anno scolastico con scansioni temporali in base alla logistica di utilizzo dei diversi spazi operativi in adeguata alternanza tra tutte le classi dell'istituto e ai bisogni specifici delle stesse. | <ul style="list-style-type: none">Lezioni frontali pratiche e teoricheEsercitazioni guidate e in autonomiaDiscussione sugli argomenti trattati e proposte operativeattività individuali e di gruppo | <ul style="list-style-type: none">piccoli e grandi attrezzi a disposizione in palestraspazi all'aperto e palestre all'interno dell'istituto o messi a disposizione da altri enti, piscinaaudio – video, materiale multimediale, giornali, libri , riviste | <ul style="list-style-type: none">test praticiverifiche oralitest e verifiche scritte |
| Competenza | Abilità | | Conoscenze |
| Padronanza del movimento e della corporeità | <ul style="list-style-type: none">saper controllare il corpo, in modo efficace e personale, nello spazio, nel tempo e in rapporto anche a piccoli attrezzi.saper rielaborare creativamente schemi motori di base in contesti differenti.saper eseguire rotolamenti e rovesciamenti elaborando autonomamente una combinazione di esercizi adatti alle proprie capacità.saper arrampicare con tecniche complesse su grandi attrezzi.saper mantenere l'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche e in fase di volo. | | <ul style="list-style-type: none">conoscere la terminologia corretta e specifica delle sc. motorie e sportiveconoscenza, nomenclatura e consapevolezza delle varie parti del corpo (muscoli, articolazioni, apparati e sistemi) che intervengono nell'atto motorioconoscenza delle posizioni e degli atteggiamenti, degli attrezzi e degli spazi utilizzati durante le attività praticheconoscenza dei regolamenti di alcune discipline sportive |

| | | |
|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> saper controllare la palla nel gesto tecnico sportivo elaborando risposte motorie personali ed efficaci. | <ul style="list-style-type: none"> conoscenza dei comportamenti adeguati per prevenire gli infortuni classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative Principi elementari dell'allenamento sportivo e metodologia di miglioramento delle capacità motorie conoscenza delle norme igienico- sanitarie ed alimentari indispensabili al benessere individuale. |
|--|--|---|

Contenuti

- Esercitazioni a carico naturale e con carichi adeguati alla struttura fisica individuale
- Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi codificati e non codificati
- Esercitazioni di stretching e di controllo posturale, di rilassamento ed ed. respiratoria
- Esercitazioni di corsa anche con andature e ritmi diversificati
- Esercitazioni di tecnica corsa e pre-atletica generale
- Salti e saltelli con e senza attrezzi
- Circuiti e percorsi a stazioni
- Esercitazioni di percezione ed organizzazione spazio temporale
- Esercitazioni di coordinazione oculo – manuale con piccoli attrezzi
- Esercitazioni di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche, complesse, in volo, in acqua
- Esercitazioni ritmiche e con l'utilizzo di basi musicali
- Esecuzioni tecnica di gesti tipici degli sport individuali
- Esecuzione tecnica dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi
- Conoscenze di base relative alla fisiologia del movimento, ai grandi apparati, agli organi del corpo umano in relazione all'attività fisico-sportiva
- Informazioni legate all'alimentazione , al benessere e alla salute in correlazione con le attività fisico-sportive

OSA PERSEGUITE

- La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

| UNITA' DI APPRENDIMENTO N.A7 | Materia | | Classe |
|---|---|---|---|
| | SCIENZE MOTORIE | | cl.5° Liceo Scientifico |
| TITOLO: SALUTE E BENESSERE: Il corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento | | | |
| PERIODO/DURATA | METODOLOGIA | STRUMENTI | VERIFICHE |
| L'intero anno scolastico con scansioni temporali in base alla logistica di utilizzo dei diversi spazi operativi in adeguata alternanza tra tutte le classi dell'istituto e ai bisogni specifici delle stesse. | <ul style="list-style-type: none">Lezioni frontali pratiche e teoricheEsercitazioni guidate e in autonomiaDiscussione sugli argomenti trattati e proposte operativeattività individuali e di gruppo | <ul style="list-style-type: none">piccoli e grandi attrezzi a disposizione in palestraspazi all'aperto e palestre all'interno dell'istituto o messi a disposizione da altri enti, piscinaaudio – video, materiale multimediale, giornali, libri , riviste | <ul style="list-style-type: none">test praticiverifiche oralitest e verifiche scritte |
| Competenza | Abilità | | Conoscenze |
| Conseguimento del benessere e promozione di sani stili di vita attraverso l'attività motoria. | <ul style="list-style-type: none">saper realizzare attività motorie finalizzate al potenziamento delle capacità condizionali, anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.saper eseguire esercizi di allungamento muscolare.saper adeguare le risposte motorie ai diversi carichi di lavoro.saper distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva e assumere posture corrette anche in presenza di carichi.saper adottare autonomamente corretti stili di vita e comportamenti attivi rispetto ad alimentazione, igiene, attività fisica, che durano nel tempo.sapere riconoscere le proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva.Sapere auto valutarsi ed elaborare i risultati con l'utilizzo delle tecnologie. | | <ul style="list-style-type: none">conoscere la terminologia corretta e specifica delle sc. motorie e sportiveconoscenza, nomenclatura e consapevolezza delle varie parti del corpo (muscoli, articolazioni, apparati e sistemi) che intervengono nell'atto motorioconoscenza delle posizioni e degli atteggiamenti, degli attrezzi e degli spazi utilizzati durante le attività praticheconoscenza dei regolamenti di alcune discipline sportiveconoscenza dei comportamenti adeguati per prevenire gli infortuniclassificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative |

| | | <ul style="list-style-type: none"> • Principi elementari dell'allenamento sportivo e metodologia di miglioramento delle capacità motorie • conoscenza delle norme igienico-sanitarie ed alimentari indispensabili al benessere individuale |
|---|--|--|
| Contenuti | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni a carico naturale e con carichi adeguati alla struttura fisica individuale • Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi codificati e non codificati • Esercitazioni di stretching e di controllo posturale, di rilassamento ed ed. respiratoria • Esercitazioni di corsa anche con andature e ritmi diversificati • Esercitazioni di tecnica corsa e pre-atletica generale • Salti e saltelli con e senza attrezzi • Circuiti e percorsi a stazioni • Esercitazioni di percezione ed organizzazione spazio temporale • Esercitazioni di coordinazione oculo – manuale con piccoli attrezzi • Esercitazioni di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche, complesse, in volo, in acqua • Esercitazioni ritmiche e con l'utilizzo di basi musicali • Esecuzioni tecnica di gesti tipici degli sport individuali • Esecuzione tecnica dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi • Conoscenze di base relative alla fisiologia del movimento, ai grandi apparati, agli organi del corpo umano in relazione all'attività fisico-sportiva • Informazioni legate all'alimentazione , al benessere e alla salute in correlazione con le attività fisico-sportive | | |
| OSA PERSEGUITE <ul style="list-style-type: none"> - La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| UNITA' DI APPRENDIMENTO N.E1 | Materia | | Classe |
| | SCIENZE MOTORIE | | cl. 5° Liceo Scientifico |
| TITOLO: SPORT REGOLE E FAIR PLAY: controllo motorio nei giochi , negli sport individuali e di squadra | | | |
| PERIODO/DURATA L'intero anno scolastico con scansioni temporali in base alla logistica di utilizzo dei diversi spazi operativi in adeguata alternanza tra tutte le classi dell'istituto e ai bisogni specifici delle stesse. | METODOLOGIA <ul style="list-style-type: none">• Lezioni frontali pratiche e teoriche• Esercitazioni guidate e in autonomia• Discussione sugli argomenti trattati e proposte operative• attività individuali e di gruppo | STRUMENTI <ul style="list-style-type: none">• piccoli e grandi attrezzi a disposizione in palestra• spazi all'aperto e palestre all'interno dell'istituto o messi a disposizione da altri enti, piscina• audio – video, materiale multimediale, giornali, libri , riviste | VERIFICHE <ul style="list-style-type: none">• test pratici• verifiche orali• test e verifiche scritte |
| Competenza | Abilità | | Conoscenze |
| Pratica delle diverse discipline sportive, utilizzando tecniche e strategie tattiche nel rispetto delle regole e dei valori sportivi. | <ul style="list-style-type: none">• saper eseguire correttamente i gesti tecnici dell'atletica (salti, corse, lanci).• saper eseguire autonomamente tecniche, strategie e regole dei giochi sportivi con la palla, adeguandole a spazi e tempi disponibili.• sapere organizzare e praticare autonomamente giochi di squadra anche con compiti di arbitraggio.• saper mettere in atto comportamenti collaborativi per raggiungere un obiettivo di squadra comune.• saper relazionarsi positivamente e consapevolmente con gli altri nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati. Praticando l'attività sportiva con fair play e interpretando al meglio la cultura sportiva. | | <ul style="list-style-type: none">• conoscere la terminologia corretta e specifica delle sc. motorie e sportive• conoscenza, nomenclatura e consapevolezza delle varie parti del corpo (muscoli, articolazioni, apparati e sistemi) che intervengono nell'atto motorio• conoscere i gesti tecnici in forma globale dei giochi e degli sport individuali e di squadra• conoscenza delle posizioni e degli atteggiamenti, degli attrezzi e degli spazi utilizzati durante le attività pratiche• conoscenza dei regolamenti di alcune discipline sportive |

| | | |
|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • conoscenza dei comportamenti adeguati per prevenire gli infortuni • Principi elementari dell'allenamento sportivo e metodologia di miglioramento delle capacità motorie • conoscenza delle norme igienico-sanitarie ed alimentari indispensabili al benessere individuale |
| Contenuti | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni a carico naturale e con carichi adeguati alla struttura fisica individuale • Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi codificati e non codificati • Esercitazioni di stretching e di controllo posturale, di rilassamento ed ed. respiratoria • Esercitazioni di corsa anche con andature e ritmi diversificati • Esercitazioni di tecnica corsa e pre-atletica generale • Salti e saltelli con e senza attrezzi • Circuiti e percorsi a stazioni • Esercitazioni di percezione ed organizzazione spazio temporale • Esercitazioni di coordinazione oculo – manuale con piccoli attrezzi • Esercitazioni di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche, complesse, in volo, in acqua • Esercitazioni ritmiche e con l'utilizzo di basi musicali • Esecuzioni tecnica di gesti tipici degli sport individuali • Esecuzione tecnica dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi • Conoscenze di base relative alla fisiologia del movimento, ai grandi apparati, agli organi del corpo umano in relazione all'attività fisico-sportiva • Informazioni legate all'alimentazione , al benessere e alla salute in correlazione con le attività fisico-sportive | | |
| OSA PERSEGUITE <ul style="list-style-type: none"> - La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione - Lo sport, le regole e il fair play | | |

| | | | |
|---|--|--|---|
| UNITA' DI APPRENDIMENTO N.F1 | Materia | | Classe |
| | SCIENZE MOTORIE | | cl. 5° Liceo Scientifico |
| TITOLO:: MUOVERSI IN SICUREZZA rispetto a se stessi, agli altri, agli attrezzi | | | |
| PERIODO/DURATA L'intero anno scolastico con scansioni temporali in base alla logistica di utilizzo dei diversi spazi operativi in adeguata alternanza tra tutte le classi dell'istituto ed hai bisogni specifici delle stesse. | METODOLOGIA <ul style="list-style-type: none">Lezioni frontali pratiche e teoricheEsercitazioni guidate e in autonomiaDiscussione sugli argomenti trattati e proposte operativeattività individuali e di gruppo | STRUMENTI <ul style="list-style-type: none">piccoli e grandi attrezzi a disposizione in palestraspazi all'aperto e palestre all'interno dell'istituto o messi a disposizione da altri enti, piscinaaudio – video, materiale multimediale, giornali, libri , riviste | VERIFICHE <ul style="list-style-type: none">Osservazione relative al raggiungimento delle competenze e ai progressi dei singoli alunniosservazione dell'interesse, della partecipazione al dialogo educativo e del rispetto del regolamento della palestra. |
| Competenza | Abilità | | Conoscenze |
| Applicazioni delle norme di prevenzione per la sicurezza ed elementi fondamentali di primo soccorso. | <ul style="list-style-type: none">saper rispettare consapevolmente le norme indirizzate alla sicurezza individuale e collettiva durante l'attività motoria.saper utilizzare consapevolmente, ai fini della sicurezza, spazi, attrezzature, sia in forma individuale che di gruppo.saper mantenere consapevolmente, comportamenti equilibrati dal punto di vista, fisico, emotivo, cognitivo.saper prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso.saper scegliere autonomamente corretti stili di vita. | | <ul style="list-style-type: none">conoscere modalità e criteri base per muoversi in sicurezza, rispetto a sé, agli altri e agli attrezziconoscere le procedure del primo soccorsoconoscere sani stili di vita |
| Contenuti | | | |

- Esercitazioni a carico naturale e con carichi adeguati alla struttura fisica individuale
- Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi codificati e non codificati
- Esercitazioni di stretching e di controllo posturale, di rilassamento ed ed. respiratoria
- Esercitazioni di corsa anche con andature e ritmi diversificati
- Esercitazioni di tecnica corsa e pre-atletica generale
- Salti e saltelli con e senza attrezzi
- Circuiti e percorsi a stazioni
- Esercitazioni di percezione ed organizzazione spazio temporale
- Esercitazioni di coordinazione oculo – manuale con piccoli attrezzi
- Esercitazioni di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche, complesse, in volo, in acqua
- Esercitazioni ritmiche e con l'utilizzo di basi musicali
- Esecuzioni tecnica di gesti tipici degli sport individuali
- Esecuzione tecnica dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi
- Conoscenze di base relative alla fisiologia del movimento, ai grandi apparati, agli organi del corpo umano in relazione all'attività fisico-sportiva
- Informazioni legate all'alimentazione , al benessere e alla salute in correlazione con le attività fisico-sportive

OSA PERSEGUITE

- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione