

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE		CLASSE QUINTA
Obiettivi specifici di apprendimento (D.M. 7/10/2010 n.211)	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere ed applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi: <ul style="list-style-type: none"> *pallavolo *basket *tennis-tavolo *calcio a cinque - Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con il rispetto delle regole e vero fair play - Svolgere ruoli di direzione delle attività sportive cioè organizzare e gestire eventi sportivi scolastici ed extrascolastici <p>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva - Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport 	
Contenuti	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendimento motorio - Capacità coordinative - Capacità condizionali - Metodi della ginnastica tradizionale e non: step, funicella, stretching, controllo della postura e della salute. - La teoria dell'allenamento dei giochi sportivi di squadra - Le capacità condizionali (resistenza, velocità, mobilità, forza) e i loro metodi di allenamento per migliorarle. - Sport e salute, un binomio indissolubile. - L'aspetto educativo dello sport. - Sport e società. - I rischi della sedentarietà. - Il movimento come prevenzione. - Le problematiche del doping. - Il tifo. - Le regole degli sport praticati - Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati - Regolamento tecnico degli sport praticati 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Significato di attivazione e prevenzione dagli infortuni - Codice gestuale dell'arbitraggio - Forme organizzative di tornei e competizioni - I rischi della sedentarietà - Sport e movimento come elemento di prevenzione - Nozioni elementari di primo soccorso - Alimentazione e sport - Le tematiche di anoressia e bulimia - Le problematiche alimentari nel mondo (sovralimentazione e sottoalimentazione)
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire esercizi e sequenze motorie, derivanti dalla ginnastica tradizionale, ritmica e sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo libero e con piccoli attrezzi. - Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività sportive di squadra affrontate. - Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare le capacità condizionali sopra elencate. - Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo richiesto. - Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo. - Assumere ruoli all'interno di un gruppo - Assumere ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità e capacità - Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi - Applicare e rispettare le regole - Accettare le decisioni arbitrali anche se ritenute sbagliate - Adattarsi ed organizzarsi nei giochi sportivi - Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco - Svolgere compiti di giuria, arbitraggio e segnapunti - Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva - Assumere stili di vita corretti e organizzare correttamente il proprio tempo libero - Intervenire in caso di piccoli traumi - Assumere comportamenti alimentari sani - Organizzare la propria alimentazione in funzione all'attività fisica svolta
Eventuali connessioni con altre discipline	<p><i>Scienze motorie e Biochimica</i> <u>Metabolismo energetico.</u> Sistema aerobico e anaerobico. Il ruolo dell'ATP nell'attività motoria.</p>

Prestazioni di realtà	<p>Partecipa a giochi sportivi di squadra utilizzando correttamente la tecnica dei fondamentali di gioco nelle diverse situazioni di pratica sportiva nel rispetto delle regole e degli altri</p> <p>Riconosce ed illustra l'aspetto sociale ed educativo dello sport e proporre, a livello individuale e di gruppo, modalità operative che mettano in evidenza tali aspetti</p> <p>E' in grado di organizzare, individualmente e in gruppo, giochi di squadra ed eventi sportivi e affidare e svolgere ruoli di giuri, arbitraggio e supporto per la realizzazione di un evento</p> <p>E' in grado di descrivere e valutare errori, sul piano fisico e comportamentale, nella prestazione individuale e di squadra</p> <p>E' chiaro che questi sono esempi, li potete cambiare come volete. Ma mancavano completamente, nel vostro lavoro, le prestazioni di realtà.</p> <p>Identificare i punti di forza e di debolezza propri e della propria squadra, per impostare la preparazione più adeguata</p>
Valutazione	<p>Osservazioni sistematiche riguardanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - impegno, interesse e partecipazione - atteggiamento collaborativo durante le attività - assunzioni di responsabilità nei lavori di gruppo - accettazione e rispetto del compagno <p>Valutazione del prodotto e delle prestazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test sulle capacità condizionali e coordinative - Corretta tecnica dell'esecuzione - memorizzazione della sequenza - Osservazione di prestazioni complesse in situazioni di realtà