|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | *agraria agroalimentare agroindustria | chimica, materiali e biotecnologie | costruzioni, ambiente e territorio | sistema moda | servizi per la sanità e l'assistenza sociale | corso operatore del benessere | agenzia formativa Regione Toscana IS0059 – ISO9001* |
|  | **www.e-santoni.edu.it** | e-mail: **piis003007@istruzione.it** | PEC: **piis003007@pec.istruzione.it** |

**ATTIVITA’ SVOLTE A.S. 2022/23**

**Nome e cognome del/della docente**: Agnese Salvadori (in sostituzione della docente Giada Mele)

**Disciplina insegnata**: Scienze Motorie e Sportive

**Libro/i di testo in uso:** Più Movimento – G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa –

 Ed. Dea Scuola

**Classe e Sezione:** 5H

**Indirizzo di studio:** Servizi per la Sanità e l’Assistenza Sociale

**1. Competenze che si intendono sviluppare o traguardi di competenza**

*(fare riferimento alle Linee Guida e ai documenti dei dipartimenti)*

L’insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive nel quinto anno si propone come finalità quella di consolidare e sviluppare le conoscenze e le abilità degli alunni per migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo. L’accresciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l’organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.

*Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.*

Lo studente conosce il proprio corpo e la sua funzionalità. È in grado di realizzare schemi motori di base e schemi motori complessi utili ad affrontare le attività sportive. Utilizzerà efficacemente i dati senso-percettivi in funzione di una postura corretta, di un efficace controllo dei movimenti e della riuscita di azioni motorie e sportive. Eseguirà correttamente azioni motorie e sportive finalizzate al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali.

*Lo sport, le regole e il fair play.*

Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni di gioco problematiche; collaborerà con i compagni all’interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità. Per quanto riguarda la pratica degli sport individuali sarà in grado di sostenere il confronto e di assumersi responsabilità personali. Parteciperà attivamente ai giochi sportivi proposti collaborando con gli altri e rispettando le regole. Sarà in grado di adottare tattiche e strategie di gioco e di condurre l’arbitraggio dei giochi sportivi proposti.

*Salute, benessere, sicurezza, prevenzione.*

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti (compreso quello stradale). Adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l’efficienza fisica, così come le norme alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà inoltre gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei farmaci tesi esclusivamente al risultato immediato.

Lo studente sarà inoltre in grado di compiere movimenti semplici per eliminare dolori e tensioni e di acquisire un senso armonico di muscolatura e struttura scheletrica.

**2. Descrizione di conoscenze e abilità, suddivise in percorsi didattici, evidenziando per ognuna quelle essenziali o minime**

*(fare riferimento alle Linee Guida e ai documenti dei dipartimenti)*

**Percorso 1 – Le capacità coordinative**

*Competenze:* essere in grado di allestire percorsi, circuiti e giochi che sviluppino le capacità coordinative; essere in grado di creare coreografie su base musicale.

*Conoscenze:* conoscere il proprio corpo per ampliare le capacità coordinative al fine di realizzare schemi motori sempre più complessi.

*Abilità:* utilizzare consapevolmente il proprio corpo nell’attività motoria. Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le varie parti del corpo. Utilizzare gli schemi motori di base e gli schemi motori complessi in situazioni varie. Mantenere e controllare le posture assunte.

*Obiettivi Minimi:* saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base. Utilizzare schemi motori semplici. Mantenere per un tempo sufficiente le posture assunte.

**Percorso 2 – Le capacità condizionali: la resistenza**

*Competenze:* essere in grado di condurre un’esercitazione specifica.

*Conoscenze:* conoscere le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.

*Abilità:* saper mettere in pratica correttamente le metodologie acquisite relative allo sviluppo della resistenza.

*Obiettivi minimi:* applicare sufficientemente le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.

**Percorso 3 – Le capacità condizionali: la velocità**

*Competenze:* essere in grado di condurre un’esercitazione specifica.

*Conoscenze:* conoscere le metodologie relative all’incremento della velocità.

*Abilità:* saper mettere in pratica correttamente le metodologie acquisite relative all’incremento della velocità. La tecnica di corsa, le andature, la staffetta.

*Obiettivi minimi:* applicare sufficientemente le metodologie relative all’incremento della velocità.

**Percorso 4 – Le capacità condizionali: la forza**

*Competenze:* essere in grado di condurre un’esercitazione specifica.

*Conoscenze:* conoscere i diversi distretti muscolari e le diverse tecniche di tonificazione.

*Abilità:* saper utilizzare correttamente gli esercizi a corpo libero, individuali o a coppie, per aumentare il livello di forza dei diversi distretti muscolari.

*Obiettivi minimi:* applicare sufficientemente le metodologie relative all’incremento della forza in generale.

**Percorso 5 – Gli sport di squadra**

*Competenze:* partecipare a tornei di classe. Ideare e proporre attività sportive anche con regole adattate. Accettare e rispettare regole e compagni. Assumere la responsabilità delle proprie azioni. Collaborare per raggiungere un fine comune.

*Conoscenze:* conoscere le principali regole dei giochi sportivi proposti. Riconoscere i principali gesti arbitrali.

*Abilità:* saper collaborare per un fine comune. Comportarsi con fair play nelle varie situazioni di gioco. Essere in grado di arbitrare i giochi sportivi proposti.

*Obiettivi minimi:* saper accettare e rispettare regole e compagni. Assumere la responsabilità delle proprie azioni.

**Percorso 6 – Gli sport di squadra: i fondamentali di gioco**

*Competenze:* essere in grado di utilizzare i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, basket, pallamano e calcio a cinque.

*Conoscenze:* conoscere i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, pallamano e calcio a cinque.

*Abilità:* saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, basket, pallamano e calcio a cinque.

*Obiettivi minimi:* saper eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, pallamano e calcio a cinque.

**Percorso 7 – Gli sport individuali: atletica leggera e nuoto**

*Competenze:* essere in grado di eseguire correttamente i gesti tecnici delle specialità di atletica leggera, corsa, salti e lanci.

Essere in grado di eseguire correttamente i gesti tecnici del nuoto a stile libero e dorso (cenni della rana).

*Conoscenze:* conoscere la tecnica esecutiva della corsa, dei salti e dei lanci.

Conoscere la tecnica esecutiva della nuotata a stile libero e dorso.

*Abilità:* saper eseguire in modo appropriato i gesti tecnici dell’atletica e del nuoto.

*Obiettivi minimi:* saper eseguire globalmente i gesti delle specialità dell’atletica e del nuoto.

**3. Attività o percorsi didattici concordati nel CdC a livello interdisciplinare - Educazione civica**

*(descrizione di conoscenze, abilità e competenze che si intendono raggiungere o sviluppare)*

*Area: Costituzione.*

*Il diritto alla salute nella Costituzione italiana. Il concetto di salute dinamica.*

*Competenze:* saper definire il concetto di salute e quello di salute dinamica.

*Conoscenze:* conoscere i comportamenti che influiscono sul mantenimento della buona salute.

*Abilità:* assumere stili di vita corretti per raggiungere e mantenere una buona salute.

**4. Tipologie di verifica, elaborati ed esercitazioni**

*[Indicare un eventuale orientamento personale diverso da quello inserito nel PTOF e specificare quali hanno carattere formativo e quale sommativo]*

La verifica si fonda sull’osservazione in itinere dell’alunno, sull’utilizzo di test motori e misurativi e prove cronometriche; per la teoria, questionari, relazioni e interrogazioni.

Verranno utilizzati come strumenti di verifica, sia di carattere formativo che sommativo, test motori, osservazione in situazione, prove strutturate, prove cronometrate, questionari e relazioni. Inoltre, test specifici di gruppo per valutare l’osservanza delle regole del gioco, i comportamenti corretti e l’esecuzione dei fondamentali della disciplina sportiva.

**5. Criteri per le valutazioni**

*(fare riferimento a tutti i criteri di valutazione deliberati nel Ptof aggiornamento triennale 22/25; indicare solo le variazioni rispetto a quanto inserito nel PTOF))*

La valutazione effettuata in relazione ai livelli di partenza, nel rispetto dell’individualità di ogni singolo alunno e dei personali ritmi di apprendimento, terrà conto anche del grado di partecipazione al dialogo educativo, dell’interesse alla disciplina, dell’impegno profuso, della capacità di autogestione durante la lezione, del rispetto delle regole di convivenza civile e della partecipazione ad attività extracurricolari inserite nel PTOF e relative all’ambito disciplinare di riferimento, l’acquisizione delle competenze di cittadinanza.

**6. Metodi e strategie didattiche**

*(in particolare, indicare quelle finalizzate a mantenere l’interesse, a sviluppare la motivazione all’apprendimento, al recupero di conoscenze e abilità, al raggiungimento di obiettivi di competenza)*

L’approccio metodologico di tipo individualizzato si sviluppa a partire dalle necessità, esperienze pregresse e ritmi personali di sviluppo di ciascun alunno. Le proposte didattiche seguono il principio della gradualità sia nelle difficoltà che nell’intensità del lavoro da svolgere sottoforma di esercitazioni, circuiti, giochi sportivi, con difficoltà ed intensità progressive. Le proposte sono rivolte all’intero gruppo classe, a piccoli gruppi, a coppie ed individualmente a seconda delle esigenze contingenti nel rispetto dei livelli di partenza e delle potenzialità del singolo. Per facilitare l’apprendimento motorio, l’associazione e l’interiorizzazione delle esperienze precedentemente fatte, si utilizzerà il criterio della gradualità delle difficoltà. Per gli studenti con particolari carenze nelle conoscenze e nelle abilità legate alla disciplina verrà attivato un recupero in itinere al fine di rispondere ai bisogni formative individuali. Verranno utilizzate strategie didattiche che prevedono attività di cooperazione, learning e tutoraggio tra pari.

Pisa li 10 giugno 2023 La docente: Agnese Salvadori

 Gli studenti