

QUINTO ANNO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire e orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE (Quinto anno)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare/ Imparare a imparare/ Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale	<ul style="list-style-type: none"> – L'apprendimento motorio – Le capacità coordinative – I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale: Il fitness I metodi della Ginnastica Dolce Il metodo Pilates Il controllo della postura e della salute Gli esercizi antalgici 	<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 e grandi attrezzi – Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate 	<ul style="list-style-type: none"> Riflettere e riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza e di debolezza Analizzare in modo critico le diverse tipologie di attività di fitness presenti sul territorio, comparare le diverse proposte e riconoscerne aspetti scientifici e di tendenza (moda) Svolgere un'indagine sulle proposte motorie presenti sul proprio territorio. Dopo aver analizzato i bisogni di movimento del proprio circondario, proporre a enti diversi (provincia, comune, scuola, palestre) offerte motorie integrative da attivare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
<p>Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica</p>	<p>– La teoria dell’allenamento – Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento</p>	<p>Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica</p> <p>–</p> <p>Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione</p>	<p>Dopo aver sperimentato varie attività di fitness, presentare una lezione “a tema” ai compagni</p> <p>Progettare e proporre ai compagni una lezione rivolta al miglioramento della flessibilità di un determinato gruppo muscolare, utilizzando modalità di allenamento sia attive che passive, statiche e dinamiche</p> <p>Progettare e proporre ai compagni una sequenza di esercizi di preatletismo allo scopo di migliorare, la reattività e la velocità gestuale</p> <p>Progettare, fissare obiettivi e realizzare il miglioramento del proprio livello di fitness in base ai risultati di test di valutazione</p>
<p>Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell’attività motoria e sportiva proposta nell’attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l’arco della vita.</p>	<p>– Sport e salute, un binomio indissolubile</p> <p>– Sport e politica</p> <p>– Sport e società</p> <p>– Sport e scommesse</p> <p>– Sport e informazione</p> <p>– Sport e disabilità</p> <p>– I rischi della sedentarietà</p> <p>– Il movimento come prevenzione</p> <p>– Stress e salute</p> <p>– Conoscere per prevenire</p> <p>– Le problematiche del doping</p> <p>– Il tifo .</p>	<p>– Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo.</p>	<p>Riconoscere e illustrare l’aspetto sociale ed educativo dello sport e proporre, a livello individuale o di gruppo, modalità operative che mettano in evidenza tali aspetti.</p> <p>Evidenziare gli aspetti positivi e negativi collegandoli alla sfera etica, morale, sociale ecc.</p> <p>Ipotizzare soluzioni per rafforzare i valori dello sport e combattere le sue aberrazioni</p> <p>Formulare considerazioni personali sotto forma di saggio breve o articolo di giornale rispetto ad argomenti trattati in classe riguardanti il fenomeno sportivo, affrontato da diversi punti di vista.</p>

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi. Saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva e organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l'informazione

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
<p>Conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le regole degli sport praticati - Le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere ruoli all'interno di un gruppo - Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità - Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi 	<p>Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva</p> <p>Assumere i diversi ruoli richiesti in campo</p> <p>Specializzarsi nel ruolo più congeniale alle proprie caratteristiche</p> <p>Applicare principi di tattica di gioco, individuare e adottare la strategia più adatta durante il confronto</p> <p>Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione di un problema</p>
<p>Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Il regolamento tecnico degli sport che pratica - Il significato di attivazione e prevenzione dagli infortuni. 	<ul style="list-style-type: none"> - Applicare le regole - Rispettare le regole - Accettare le decisioni arbitrali, anche se ritenute sbagliate - Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi - Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni - Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco. 	<p>Identificare punti di forza e di debolezza propri e della propria squadra, per impostare la preparazione più adeguata</p> <p>Partecipare a una competizione analizzandone obiettivamente il risultato ottenuto</p> <p>Affrontare la competizione, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra.</p>

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
<p>Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Codice gestuale dell'arbitraggio – Forme organizzative di tornei e competizioni. 	<ul style="list-style-type: none"> – Svolgere compiti di giuria e arbitraggio – Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva. 	<p>Organizzare un torneo formando squadre di livello omogeneo</p> <p>Stendere un regolamento di partecipazione a un torneo</p> <p>Organizzare un calendario degli incontri tenendo presente i tempi scolastici</p> <p>Organizzare, affidare e svolgere ruoli di giuria, arbitraggio e supporto per la realizzazione di un evento</p> <p>Organizzare gare e/o tornei per le classi dell'istituto.</p>

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico-sportiva anche attraverso la conoscenza dei principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Interpretare l'informazione / Individuare collegamenti e relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico sportiva	<ul style="list-style-type: none"> - I rischi della sedentarietà - Il movimento come elemento di prevenzione - Il codice comportamentale del primo soccorso - La tecnica di RCP 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero - Intervenire in caso di piccoli traumi - Saper intervenire in caso di emergenza 	<p>Definire, sulla base delle proprie convinzioni, il significato di salute</p> <p>Organizzare mappe concettuali o schemi per spiegare come gli stili di vita influenzano la salute</p> <p>Compilare un diario personale sulle proprie abitudini differenziando quelle sane da valorizzare e quelle da modificare</p>
Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentazione e sport - Le tematiche di anoressia e bulimia - L'influenza delle pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo - Le problematiche alimentari nel mondo (sovralimentazione e sottoalimentazione) 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti alimentari responsabili - Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta - Riconoscere il rapporto pubblicità/consumo di cibo - Riflettere sul valore del consumo equosolidale 	<p>Organizzare una scheda ideale di suddivisione dei pasti in vista di una gara o di una competizione che si svolge lungo tutto l'arco della giornata alla luce delle conoscenze acquisite sul valore energetico e sui tempi di digestione degli alimenti</p> <p>Organizzare una scheda ideale di suddivisione dei pasti in vista di una gara di resistenza, velocità ecc.</p>

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica multi- mediale a ciò preposta.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'informazione / Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
<p>Saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo - Muoversi in sicurezza in diversi ambienti - Orientarsi con l'uso di una carta e/o una bussola - Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak ecc. 	<p>Data una località specifica, individuare una serie di attività all'aria aperta da poter proporre alla classe in un'uscita didattica</p> <p>Individuare ed elencare in ordine d'importanza i comportamenti e le misure di sicurezza da rispettare durante l'uscita prescelta</p>
<p>... anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica multimediale a ciò preposta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva - Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta - Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici. 	<p>Individuare, testare e presentare alla classe con un'analisi critica software specifici per seguire i progressi e organizzare l'allenamento</p> <p>Individuare, testare se possibile e presentare alla classe con un'analisi critica strumenti, hardware e software specifici di supporto all'allenamento.</p>