

Scuola professionale per l'artigianato artistico – Val Gardena	<b>Educazione fisica</b>	5 <sup>a</sup> classe 1 ora settimanali anno scolastico
--	--------------------------	---

**Gli obiettivi specifici dell'apprendimento** che coinvolgono l'aspetto cognitivo (modo personale di apprendere conoscenze e acquisire abilità), affettivo-relazionale (modo personale di proporsi e proporre agli altri) e metacognitivo (modo personale di valutarsi nelle diverse esperienze in termini di procedure, strategie e soluzioni) della persona sono stati suddivisi in **conoscenze e abilità**.

Al termine del percorso di scuola professionale, lo studente dovrà:

- Aver acquisito il valore della propria corporeità esprimendo una personalità equilibrata e stabile.
- Aver consolidato una cultura motoria e sportiva divenuta stile di vita.
- Aver raggiunto un completo sviluppo corporeo attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari.
- Aver appreso una approfondita conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando i propri punti forti e riuscendo ad apprezzare lo sport come valore di confronto e momento formativo utile a comprendere il valore dei comportamenti sociali corretti.
- Aver sperimentato e compreso il valore del linguaggio corporeo.
- Aver appreso e riflettuto su problemi legati all'alimentazione, alla sicurezza in ambito sportivo e alla propria condizione fisica, utili per far proprio un corretto e sano stile di vita.

OBIETTIVI TRASVERSALI DI APPRENDIMENTO:

#### **OBIETTIVI EDUCATIVI**

- Creare insieme un clima positivo di classe per favorire l'apprendimento degli allievi e l'andamento generale dell'attività didattica, vivendo con serenità le proprie esperienze scolastiche.
- Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport e dei giochi in squadra.
- Educare alla tolleranza, all'accettazione di opinioni diverse dalle proprie, al rispetto reciproco, all'osservazione delle diversità (generazionali e culturali), alla loro considerazione e comprensione.
- Favorire uno sviluppo equilibrato della personalità di ogni singolo allievo nei suoi aspetti psicofisici, abilitandolo ad attuare scelte personali (orientamento).
- Partecipare con un comportamento responsabile e costruttivo alle lezioni.

#### **OBIETTIVI DIDATTICI**

- Avviare gli allievi all'acquisizione di un metodo di lavoro scientifico:
- Saper ascoltare con attenzione la spiegazione dell'insegnante;
- Saper connettere le nuove acquisizioni con le precedenti;
- Saper intervenire in modo pertinente, sia per chiedere spiegazioni sia per comunicare le proprie idee;
- Analizzare senza pregiudizi ciò che di nuovo e diverso viene presentato;
- Saper cogliere gli aspetti fondamentali degli argomenti trattati;
- Saper analizzare i tipi di errori ricorrenti e le difficoltà incontrate;
- Comprendere ed iniziare ad utilizzare in modo appropriato il linguaggio specifico della disciplina.

## COMPETENZE AL TERMINE DEL QUINTO ANNO

La studentessa, lo studente è in grado di:

- eseguire diverse discipline sportive individuali e di squadra, utilizzare tecnica e tattica in modo corretto e mirato, migliorare la propria forma con misure adeguate;
- praticare uno stile di vita sano e attivo attraverso le competenze generali e le metodologie di allenamento acquisite;
- affrontare competizioni all'interno di un'etica corretta e osservando le regole vigenti e il fair-play, organizzare attività sportive per sé e per altri e assumere ruoli diversi;
- confrontarsi criticamente con il mondo dello sport e dello sviluppo tecnologico ed esercitare movimento, gioco e sport rispettando la natura, l'ambiente e i necessari criteri di sicurezza;
- riuscire a proporre piccole progressioni didattiche per lo sviluppo di vari schemi motori di base, delle capacità condizionali e coordinative.

## OBIETTIVI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO PER IL QUINTO ANNO:

MOVIMENTO			
CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	CRITERI DI VALUTAZIONE
<p>Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.</p> <p>Riconoscere il ritmo personale delle e nelle azioni motorie e sportive.</p> <p>Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo.</p> <p>Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici, conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici e multimediali.</p>	<p>Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva.</p> <p>Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci. Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita</p> <p>Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione e elaborazione dei risultati anche con strumenti tecnologici e multimediali.</p>	<p><b>Esercizi di coordinazione generale. Preatletica generale. Esercizi a carico naturale, esercizi di opposizione e resistenza.</b></p> <p><b>Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.</b></p> <p><b>Esercizi di flessibilità.</b></p> <p><b>Attività ed esercizi di rilassamento e per il controllo della respirazione.</b></p> <p><b>Attività ed esercizi di equilibrio statico, dinamico ed in volo.</b></p> <p><b>Esercitazioni con variazioni di ritmo.</b></p> <p><b>Attività in ambiente naturale (escursioni, nordic walking, uscite in bicicletta, pattinaggio su ghiaccio, slittino, sci nordico)</b></p>	<p><b>Obiettivi:</b></p> <p>Pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi.</p>
LINGUAGGIO DEL CORPO			
CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	CRITERI DI VALUTAZIONE
<p>Conoscere le possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico...).</p> <p>Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali.</p> <p>Conoscere le caratteristiche del ritmo e</p>	<p>Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari.</p> <p>Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche</p>	<p><b>Giochi di percezione corporea.</b></p> <p><b>Combinazione di esercizi svolti con l'utilizzo dello step.</b></p>	<p><b>Obiettivi:</b></p> <p>È consapevole di favorire la libera espressione e gli stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento.</p>

della musica in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.	espressive complesse individuali o in gruppo, in modo fluido e personale.		
<b>GIOCO E SPORT</b>			
CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	CRITERI DI VALUTAZIONE
<p>Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport.</p> <p>Sviluppare le strategie tecnico – tattiche dei giochi e degli sport.</p> <p>Padroneggiare la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive, ...)</p> <p>Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo</p>	<p>Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.</p> <p>Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive.</p> <p>Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi.</p> <p>Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, ...).</p>	<p><b>Attività sportive individuali: atletica leggera, arrampicata, sci nordico, nuoto, badminton, speedminton, street racket, tennis.</b></p> <p><b>Attività sportive e presportive di squadra: basket, pallavolo, pallamano, floorball, calcio, ultimate frisbee, baseball. Ginnastica artistica e attrezzistica. Parkour.</b></p> <p><b>Organizzazione di attività di arbitraggio.</b></p>	<p><b>Obiettivi:</b> Mostra elevate abilità tecnico tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.</p>
<b>SALUTE E BENESSERE</b>			
CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	CRITERI DI VALUTAZIONE
<p>Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso.</p> <p>Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite.</p> <p>Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio relazionale della persona.</p>	<p>Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso.</p> <p>Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.</p> <p>Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo.</p>	<p><b>I fattori di rischio nella pratica delle attività motorie.</b></p> <p><b>Traumatologia e primo soccorso.</b></p>	<p><b>Obiettivi:</b> Assume autonomamente stili di vita attivi, di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere.</p>