



---

OFFERTA FORMATIVA REALIZZATA

(2 ore settimanali di insegnamento)

Classe 5^L IP AGRICOLTURA

A.S. 2022-2023

Insegnamento: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: prof.re Giuseppe Pinco

---

Unità Formative	Periodo	N° Ore
UF 1 Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	SETT- NOV	20
UF 2 Salute benessere e prevenzione	DIC-GEN	16
UF 3 Lo sport, le regole e il fairplay	FEB-MAR	16
UF 4 Lo sport come stile di vita	APR-GIU	14
	TOTALE	66



UF

*Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*

**NUCLEI TEMATICI CORRELATI:**

- 
- 
- 

**COMPETENZA DI  
RIFERIMENTO**

*Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo..*

**ABILITA**

- Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale e sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo libero e con piccoli attrezzi.
- Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate
- Saper assumere posture adeguate
- Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare
- Affinare la coordinazione dinamica generale e specifica
- Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica
- Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione
- Elaborare risposte motorie personali sempre più efficaci
- Organizzare percorsi e allenamenti mirati rispettando i principi di allenamento

**CONOSCENZE**

- L'apprendimento motorio
- I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale
- Il controllo della postura e della salute
- Gli esercizi antalgici
- Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative
- Conoscere gli elementi della comunicazione non verbale
- Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento
- Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo;
- Conoscere i principi scientifici che stanno alla base dell'allenamento e della prestazione motoria



#### **DECLINAZIONE CONTENUTI SVOLTI**

Tonificazione generale : esercizi isometrici, a carico naturale, con piccoli attrezzi.

Circuito di resistenza generale a stazioni.

Circuito di potenziamento.

Percorsi di potenziamento, equilibrio, resistenza e coordinazione.

Esercizi di potenziamento muscolare a carattere generale.

Esercizi di mobilità articolare.

Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi. Attività a prevalenza  
aerobica e muscolare in circuito.

#### **ULTERIORI INDICAZIONI**

Libro di testo in adozione: supporti multimediali e fotocopie.

Mezzi e strumenti: La scelta delle attività è condizionata dalle condizioni atmosferiche in quanto l'impianto sportivo principale è un campo di calcetto (adibito anche per la pallavolo). E' possibile usufruire anche di un'aula adibita a palestra. Le lezioni teoriche sono state svolte in aula.

Metodologia adottata: I criteri metodologici utilizzati saranno la lezione frontale e interattiva, attività per gruppi con interventi individualizzati. Verrà applicato il metodo globale e analitico. Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, riducendo al minimo i tempi di attesa, laddove questi siano necessari si impegneranno gli allievi in attività collaterali tipo valutazioni, arbitraggi, rilevazione dati, assistenza. Si cercherà di instaurare, durante le lezioni, un clima tale da stimolare l'interesse, il coinvolgimento emotivo, la reciproca collaborazione; lo spirito competitivo dovrà essere mantenuto nei limiti di un corretto e leale confronto, teso all'affermazione delle proprie capacità più che al superamento di quelle dei compagni. Si fa presente che l'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni teoriche di carattere tecnico-sportivo e da nozioni scientifico-fisiologiche.

Verifiche orali/prove scritte: Per le verifiche verranno utilizzati controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività proposte che terranno conto anche della partecipazione e dell'impegno. Per l'assegnazione del voto orale verranno effettuate domande di verifica della conoscenza teorica anche durante le lezioni pratiche.



UF

*Salute benessere e prevenzione*

**NUCLEI TEMATICI CORRELATI:**

- 
- 
- 

**COMPETENZA DI  
RIFERIMENTO**

*Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo..*

**ABILITA**

- Intervenire in caso di piccoli traumi
- Saper intervenire in caso di emergenza
- Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero e rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza
- Assumere comportamenti alimentari responsabili
- Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta
- Riconoscere il rapporto pubblicità/consumo di cibo

**CONOSCENZE**

- I rischi della sedentarietà
- Il movimento come elemento di prevenzione
- Conoscenze igieniche generali riferite all'attività motoria, sportiva ed espressiva
- Il significato di attivazione e prevenzione dagli infortuni
- Il codice comportamentale del primo soccorso
- La tecnica di RCP
- Alimentazione e sport
- Le problematiche alimentari nel mondo (sovralimentazione e sottoalimentazione)



## **DECLINAZIONE CONTENUTI SVOLTI**

Lo stile di vita salutare.

I principi nutritivi.

Corretta alimentazione.

La dieta mediterranea e la piramide alimentare.

Primo soccorso.

L'apparato scheletrico.

Assi e piani del corpo umano.

## **ULTERIORI INDICAZIONI**

Libro di testo in adozione: supporti multimediali e fotocopie.

Mezzi e strumenti: La scelta delle attività è condizionata dalle condizioni atmosferiche in quanto l'impianto sportivo principale è un campo di calcetto (adibito anche per la pallavolo). E' possibile usufruire anche di un'aula adibita a palestra. Le lezioni teoriche sono state svolte in aula.

Metodologia adottata: I criteri metodologici utilizzati saranno la lezione frontale e interattiva, attività per gruppi con interventi individualizzati. Verrà applicato il metodo globale e analitico. Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, riducendo al minimo i tempi di attesa, laddove questi siano necessari si impegneranno gli allievi in attività collaterali tipo valutazioni, arbitraggi, rilevazione dati, assistenza. Si cercherà di instaurare, durante le lezioni, un clima tale da stimolare l'interesse, il coinvolgimento emotivo, la reciproca collaborazione; lo spirito competitivo dovrà essere mantenuto nei limiti di un corretto e leale confronto, teso all'affermazione delle proprie capacità più che al superamento di quelle dei compagni. Si fa presente che l'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni teoriche di carattere tecnico-sportivo e da nozioni scientifico-fisiologiche.

Verifiche orali/prove scritte: Per le verifiche verranno utilizzati controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività proposte che terranno conto anche della partecipazione e dell'impegno. Per l'assegnazione del voto orale verranno effettuate domande di verifica della conoscenza teorica anche durante le lezioni pratiche.



UF

*Lo sport, le regole e il fairplay*

**NUCLEI TEMATICI CORRELATI:**

- 
- 
- 

**COMPETENZA DI  
RIFERIMENTO**

*Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo..*

**ABILITA**

- Assumere ruoli all'interno di un gruppo
- Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità
- Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi
- Applicare le regole e rispettare le regole
- Accettare le decisioni arbitrali, anche se ritenute sbagliate
- Svolgere compiti di giuria e arbitraggio
- Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni
- Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco

**CONOSCENZE**

- Conoscere la terminologia specifica, le regole ed i ruoli degli sport praticati
- Conoscere le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato
- La figura dell' arbitro e dei giudici
- Il regolamento tecnico degli sport che pratica
- Cooperare con i compagni di squadra esprimendo al meglio le proprie potenzialità
- Forme organizzative di tornei e competizioni



#### **DECLINAZIONE CONTENUTI SVOLTI**

Il decalogo del fair play.

Visione di filmati su episodi di fair play.

Partite di calcio a cinque con arbitraggio.

Partite di pallavolo con arbitraggio.

Tornei di calcio a cinque con arbitraggio.

Tornei di pallavolo con arbitraggio.

#### **ULTERIORI INDICAZIONI**

Libro di testo in adozione: supporti multimediali e fotocopie.

Mezzi e strumenti: La scelta delle attività è condizionata dalle condizioni atmosferiche in quanto l'impianto sportivo principale è un campo di calcetto (adibito anche per la pallavolo). E' possibile usufruire anche di un'aula adibita a palestra. Le lezioni teoriche sono state svolte in aula.

Metodologia adottata: I criteri metodologici utilizzati saranno la lezione frontale e interattiva, attività per gruppi con interventi individualizzati. Verrà applicato il metodo globale e analitico. Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, riducendo al minimo i tempi di attesa, laddove questi siano necessari si impegneranno gli allievi in attività collaterali tipo valutazioni, arbitraggi, rilevazione dati, assistenza. Si cercherà di instaurare, durante le lezioni, un clima tale da stimolare l'interesse, il coinvolgimento emotivo, la reciproca collaborazione; lo spirito competitivo dovrà essere mantenuto nei limiti di un corretto e leale confronto, teso all'affermazione delle proprie capacità più che al superamento di quelle dei compagni. Si fa presente che l'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni teoriche di carattere tecnico-sportivo e da nozioni scientifico-fisiologiche.

Verifiche orali/prove scritte: Per le verifiche verranno utilizzati controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività proposte che terranno conto anche della partecipazione e dell'impegno. Per l'assegnazione del voto orale verranno effettuate domande di verifica della conoscenza teorica anche durante le lezioni pratiche.



UF

*Lo sport come stile di vita*

**NUCLEI TEMATICI CORRELATI:**

- 
- 
- 

**COMPETENZA DI  
RIFERIMENTO**

*Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo..*

**ABILITA**

- Eseguire gli esercizi preparatori ai fondamentali del calcio e della pallavolo
- Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta
- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti
- Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta
- Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali

**CONOSCENZE**

- Tipologia di piani di allenamento
- Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive.
- La tattica di squadra
- I ruoli nello sport praticato e le caratteristiche necessarie per ricoprire uno specifico ruolo
- Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport;

**DECLINAZIONE CONTENUTI SVOLTI**





Tonificazione generale : esercizi isometrici, a carico naturale, con piccoli attrezzi.

Esercizi di potenziamento muscolare a carattere generale.

Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi. Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito.

Esercizi preparatori ai fondamentali del calcio e della pallavolo.

Partite di calcio a cinque con arbitraggio.

Partite di pallavolo con arbitraggio.

Tornei di calcio a cinque con arbitraggio.

Tornei di pallavolo con arbitraggio.

#### ULTERIORI INDICAZIONI

Libro di testo in adozione: supporti multimediali e fotocopie.

Mezzi e strumenti: La scelta delle attività è condizionata dalle condizioni atmosferiche in quanto l'impianto sportivo principale è un campo di calcetto (adibito anche per la pallavolo). E' possibile usufruire anche di un'aula adibita a palestra. Le lezioni teoriche sono state svolte in aula.

Metodologia adottata: I criteri metodologici utilizzati saranno la lezione frontale e interattiva, attività per gruppi con interventi individualizzati. Verrà applicato il metodo globale e analitico. Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, riducendo al minimo i tempi di attesa, laddove questi siano necessari si impegneranno gli allievi in attività collaterali tipo valutazioni, arbitraggi, rilevazione dati, assistenza. Si cercherà di instaurare, durante le lezioni, un clima tale da stimolare l'interesse, il coinvolgimento emotivo, la reciproca collaborazione; lo spirito competitivo dovrà essere mantenuto nei limiti di un corretto e leale confronto, teso all'affermazione delle proprie capacità più che al superamento di quelle dei compagni. Si fa presente che l'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni teoriche di carattere tecnico-sportivo e da nozioni scientifico-fisiologiche.

Verifiche orali/prove scritte: Per le verifiche verranno utilizzati controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività proposte che terranno conto anche della partecipazione e dell'impegno. Per l'assegnazione del voto orale verranno effettuate domande di verifica della conoscenza teorica anche durante le lezioni pratiche.



## EDUCAZIONE CIVICA (UDA)

### Agricoltura biologica: strumento per la tutela dell'ambiente

Nucleo tematico (trasv.)	Contenuti	Ore
Sviluppo sostenibile	Caratteristiche degli alimenti, principi nutritivi e indice di massa corporea.  Stile di vita sano con particolare riferimento al regime alimentare.	2

**Castellammare del Golfo, 10/05/2023**

Gli Alunni

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Il Docente

**Prof.re Giuseppe Pinco**