

Istituto Comprensivo Sanremo Centro Ponente

Anno scolastico 20/21

Programmazione disciplinare di Scienze Motorie e Sportive

Classi I . II. III

Obiettivi generali:

- ▶ conoscere le proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti individuali
- ▶ saper utilizzare le competenze acquisite adattando il movimento in situazione
- ▶ saper utilizzare gli aspetti comunicativi- relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando attivamente i valori sportivi e il rispetto delle regole
- ▶ conoscere, ricercare e applicare un sano stile di vita e di prevenzione
- ▶ rispettare criteri di sicurezza per sé e per gli altri
- ▶ sapere integrarsi nel gruppo e assumersi responsabilità e impegno per il bene comune

Finalità educative:

utilizzare l'esperienza motoria e sportiva al fine di stimolare la crescita del rispetto reciproco, della partecipazione attiva, del senso del dovere, del controllo dell'impulsività e della collaborazione interpersonale (educare alla "partnership" e al "fair-play"), migliorando il sentimento di auto - efficacia.

Finalità didattiche:

- allargare il patrimonio motorio degli alunni attraverso lo stimolo di nuove proposte e l'approfondimento di altre già conosciute;
- acquisire una corretta cultura motoria e sportiva, anche al fine di utilizzare in maniera positiva e costruttiva il tempo libero;
- acquisire una maggiore consapevolezza della propria corporeità anche attraverso le funzioni espressive e comunicative del linguaggio gestuale e motorio;
- scoperta delle attitudini motorie e sportive personali, maturando la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità (auto - valutazione);
- stimolare la riflessione e i collegamenti interdisciplinari sui benefici dell'attività fisica a livello di salute;
- maturare condotte motorie in grado di gestire autonomamente situazioni sportive, partite, giochi, con serenità, capacità di giudizio.

Obiettivi specifici di apprendimento per le classi I e II

- ▶ Consolidamento delle capacità coordinative (utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione: accoppiamento e combinazione motoria, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ...);
- ▶ Sviluppo delle capacità condizionali (utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento di forza, resistenza, velocità, mobilità articolare, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento);
- ▶ Elementi tecnici e regolamentari dei seguenti sport individuali: atletica leggera, ginnastica artistica e dei seguenti sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallone elastico leggero, calcio;
- ▶ Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona, la prevenzione delle malattie e l'acquisizione di un sano stile di vita;
- ▶ L'attività sportiva come valore etico (relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali);
- ▶ Valore del confronto e della competizione (rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline praticate);
- ▶ Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e *performance*;
- ▶ Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica (utilizzare in maniera responsabile spazi e attrezzature sia individualmente che in gruppo).

Obiettivi specifici di apprendimento per la classe III

- ▶ Fase di sviluppo della disponibilità variabile (utilizzare le abilità apprese in situazioni problematiche diverse);
- ▶ Anticipazione motoria e fantasia motoria;
- ▶ Metodi di allenamento (ampliare la conoscenza dei principi metodologici di allenamento e delle teorie alla base di una corretta igiene di vita);
- ▶ Tecniche e tattiche dei giochi sportivi (regole dei diversi giochi di squadra appresi principi generali delle tattiche di gioco);
- ▶ I gesti arbitrali nei giochi di squadra praticati;
- ▶ Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo;
- ▶ Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati da un punto di vista fisico, emotivo, cognitivo;
- ▶ Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita.

Competenze specifiche della disciplina

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport (utilizzare in modo consapevole ed efficace le personali capacità di forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare, sia in prove specifiche che in situazione di gara o di gioco).

Acquisire conoscenze motorie nuove e saperle utilizzare in altre situazioni.

Utilizzare variabili spazio-temporali adeguate alle situazioni proposte.

Sapersi orientare nello spazio.

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Conoscere semplici tecniche espressive per rappresentare idee, stati d'animo e storie

Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e sport.

Saper decodificare i gesti arbitrali.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY

Padroneggiare le tecniche e tattiche di gioco negli sport individuali e di squadra, adattandole alle situazioni di gioco proponendo anche varianti.

Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipazione propositiva alle scelte della squadra.

Riconoscere, rispettare e saper utilizzare le regole dei giochi sportivi e delle attività proposte.

Svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio.

Saper gestire le situazioni competitive.

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

Riconoscere i cambiamenti nel proprio corpo e conoscere i principi per migliorare le prestazioni (individuare le difficoltà personali e porsi mete individuali di miglioramento raggiungibili).

Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare le tecniche di controllo respiratorio, rilassamento, allungamento.

Saper disporre e utilizzare correttamente gli attrezzi, adottando comportamenti appropriati per la propria ed altrui sicurezza.

Conoscere i benefici dell'attività di movimento.

Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze che inducono dipendenza

Mediazione didattica: metodi, tempi, strumenti

La *relazione* con l'alunno sarà di tipo *educativo*, che pone l'attenzione sulla persona dell'alunno valorizzandolo gli stili individuali di apprendimento.

In particolare nelle classi prime sarà posta l'attenzione sulla socializzazione, sull'organizzazione nel lavoro e sul rispetto delle regole, sulla partecipazione attiva di tutti gli alunni, sull'acquisizione di corretti comportamenti sociali e personali; nelle classi seconde sarà necessario lavorare maggiormente sulla coordinazione e sulla precisione inserendo spiegazioni e motivazioni del lavoro

svolto sia dal punto di vista funzionale, inserendo collegamenti con le scienze naturali e lo studio del corpo umano, che da quello tecnico; nelle classi terze il discorso tecnico e teorico sarà approfondito e motivato, si cercherà di fornire ai ragazzi anche un orientamento di tipo sportivo e motivi di riflessioni a carattere sociale ed educativo sullo sport. Le medesime attività saranno portate avanti anche in eventuale modalità di DAD, evidentemente in forma teorica.

Attività individuali, a coppie, in gruppi.

Lavoro a carico naturale (o con piccoli carichi).

Lavoro in regime prevalentemente aerobico.

Ricerca di rapporti non abituali tra corpo e spazio.

Uso convenzionale e creativo degli attrezzi grandi e piccoli.

Circuiti e percorsi misti.

Attività sotto forma ludica.

Gradualità nella progressione delle difficoltà.

Dalla globalità del gesto naturale alla precisione del gesto tecnico.

Presentazione delle finalità delle attività svolte praticamente.

Abitudine alla lealtà sportiva, al rispetto delle norme sociali e di quelle di carattere igienico.

Attività all'aria aperta.

Modalità di verifica

Le osservazioni a carattere sistematico saranno articolate in verifiche di ingresso: all'inizio dell'anno scolastico si realizzeranno una serie di prove e test standard delle capacità fisico - organiche e coordinative che permetteranno da una parte all'insegnante di conoscere meglio le capacità motorie di ogni singolo alunno, dall'altra favoriranno l'abitudine al processo di auto-valutazione e presa di coscienza delle personali abilità, competenze, predisposizioni.

I test utilizzati saranno tra i seguenti:

1. rilevazione dati antropometrici (altezza, peso, frequenza cardiaca a riposo, frequenza respiratoria a riposo),
2. flessione busto avanti,
3. corsa 6 minuti,
4. lancio della palla medica dal petto (3Kg.)
5. salto in lungo da fermo,
6. Test Sargeant, (elevazione)
7. corsa veloce 30 m.,
8. test di rapidità fra i ritti (5m. in 30")
9. coordinazione oculo – manuale (tiro a canestro, palleggio pallavolo)
10. coordinazione generale (funicella)
11. percorso di abilità e destrezza .

Criteri e metodi di valutazione

Nell'ambito degli standard di valutazione sarà identificato:

-*il livello medio-basso*: gli elementi tecnici proposti sono stati appresi nella loro forma coordinativa grezza e l'alunno li sa attuare in situazione priva di ogni pressione spaziale e temporale; gli obiettivi, le caratteristiche e le regole di gioco non sono state memorizzate e risulta acquisita la capacità di rispondere correttamente a semplici quesiti, il comportamento è ancora poco autonomo, ma sensibile ai richiami;

-*il livello medio*: gli elementi tecnici proposti sono stati appresi nella loro forma coordinativa corretta e l'alunno li sa utilizzare solo in situazioni guidate; dimostra interesse a migliorarsi e rispetta le regole;

- *il livello medio-alto*: gli elementi tecnici proposti sono stati appresi nella loro forma coordinativa fine e l'alunno li sa utilizzare all'interno delle situazioni di gioco, sviluppando soluzioni personali efficaci anche sotto pressione spaziale e temporale; dimostra di aver memorizzato e compreso gli obiettivi e le caratteristiche delle attività e sa rispondere alle domande proposte; sa rispettare ed applicare le regole in ogni situazione.

Potranno essere somministrate prove strutturate su argomenti affrontati.

La valutazione è espressa con scala numerica da 5 (obiettivo non raggiunto) a 10 (pienamente raggiunto) esprimendo una sintesi delle seguenti voci CAPACITA', IMPEGNO, PARTECIPAZIONE

Elementi della valutazione di scienze motorie e sportive

CAPACITA' MOTORIE	Conoscere le proprie competenze motorie e le abilità specifiche	Eeguire esercizi semplici e complessi relativi a velocità, resistenza, salto, forza
		Progressione personale dei risultati
		Mantenere e aumentare il carico di lavoro
	Capacità coordinative	Ritmo equilibrio
		Ampiezza dei movimenti
		Combinazione di movimenti
	Controllo motorio	Precisione nell'esecuzione
		Motricità fine
		Autocontrollo
		Rapporti inusuali nello spazio
GIOCO, SPORT, FAIR PLAY	Conoscenza e rispetto delle regole in ambito ludico, sportivo Rapporti con i compagni Impegno a migliorarsi	Comportamento collaborativo
		Condividere e rispettare la regola evitando prevaricazioni
		Partecipazione propositiva e arbitraggio
SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	Conoscenza del corpo e delle sue modificazioni Principi di allenamento Ordine e materiale	Consapevolezza e accettazione dei cambiamenti evolutivi
		Benessere, alimentazione, doping, stili di vita

Progetti

A completamento del piano di studio generale proponiamo i seguenti progetti inseriti nel P.T.O.F, condizionati dalla situazione attuale di emergenza pandemica

- ▶ partecipazione ai *Giochi Sportivi Studenteschi* (classi prime, seconde e terze)
- ▶ Attività pomeridiana di *avviamento alla pratica sportiva* finalizzata anche alla partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi (comprese eventuali fasi di istituto), all'interno del *Centro Sportivo Scolastico*

Adesione a progetti sportivi-educativi proposti dalle varie federazioni sportive (vela, flag football, pallone elastico, softball, arrampicata sportiva, rugby ed eventuali altri) secondo modalità e tempi da concordare di volta in volta.

Sanremo 30/11/2020
L'insegnante Paola Pozzati