

PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**Prof. Cameli Marco**

ISTITUTO SCOLASTICO COMPRENSIVO

"FALCONE e BORSELLINO"

Anno scolastico	Classe	Plesso	Quadrimestre
2020/2021	III°A	Appignano del Tronto	I°

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N. 1

TITOLO	DISCIPLINA
CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE	SCIENZE MOTORIE

DALLA PROGRAMMAZIONE ANNUALE D'ISTITUTO

TRAGUARDI DI COMPETENZA
<ul style="list-style-type: none"> ▲ Acquisire consapevolezza delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. ▲ Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. ▲ Riconoscere, ricercare e applicare a se stessi comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	COMPETENZE SPECIFICHE	OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO	OBIETTIVI SPECIFICI
COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA IMPARARE AD IMPARARE	ESSERE AUTONOMI E RESPONSABILI COMUNICARE COSTRUIRE IL PROPRIO APPRENDIMENTO ESSERE CITTADINI	Il corpo e le funzioni senso-percettive Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Saper progettare e realizzare movimenti finalizzati ad un preciso scopo adattandoli alle componenti spazio temporali. Applicare schemi motori per risolvere un problema motorio. Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio tempo di un'azione motoria complessa	Presenza di coscienza del proprio corpo e aggiustamento posturale Consolidamento della coordinazione motoria generale Coordinazione oculo – manuale, e ballhandling, valutazione delle distanze e delle traiettorie. Percezione temporale.

METODOLOGIA:

A seconda della situazione si utilizzeranno i seguenti metodi:

- ▲ Metodo globale e analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria e per il miglioramento della condizione fisica rispetto al livello di partenza.
- ▲ Spiegazione tecnica e scientifica durante l'attività e/o con lezioni specifiche per rendere gli

allievi consapevoli del movimento, per abituarli a conoscere il proprio corpo riconoscendone le possibilità e rispettandone i limiti. ▲ Lavori di gruppo per creare successioni di esercizi e sviluppare l'autonomia operativa.	
<u>CONTENUTI:</u>	
Accoglienza, disposizioni generali e organizzative, elenco del materiale necessario, raccolta dati fisici, esercizi di socializzazione e collaborazione	
<u>TEMPI:</u>	Settembre / Ottobre
<u>COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI:</u>	Educazioni comuni a lettere, scienze, religione: <ul style="list-style-type: none">• alla cittadinanza• ambientale• all'affettività• alimentare• all'igiene

ISTITUTO SCOLASTICO COMPRENSIVO

"FALCONE e BORSELLINO"

Anno scolastico	Classe	Plesso	Quadrimestre
2020/2021	III°A	Appignano del Tronto	I°

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N. 2

TITOLO	DISCIPLINA
CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE	SCIENZE MOTORIE

DALLA PROGRAMMAZIONE ANNUALE D'ISTITUTO

TRAGUARDI DI COMPETENZA
<ol style="list-style-type: none"> 1. L'alunno acquisisce la consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali. 2. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive. 3. Sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa diverse gestualità tecniche.

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	COMPETENZE SPECIFICHE	OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO	OBIETTIVI SPECIFICI
<p>COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE</p> <p>CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA</p> <p>IMPARARE AD IMPARARE</p>	<p>ESSERE AUTONOMI E RESPONSABILI</p> <p>COMUNICARE</p> <p>COSTRUIRE IL PROPRIO APPRENDIMENTO</p> <p>ESSERE CITTADINI</p>	<p>Migliorare la coordinazione intersegmentaria ed oculo manuale con valutazione delle componenti spazio temporali presenti nelle diverse situazioni</p>	<p>Consolidare gli schemi motori di base</p> <p>Consolidamento dell'orientamento spazio-temporale</p> <p>Consolidamento delle capacità coordinative generali</p> <p>Coordinazione oculo-manuale, valutazione delle distanze, delle superfici, delle traiettorie, e della velocità</p> <p>Presa di coscienza del proprio corpo e aggiustamento posturale.</p> <p>Riconoscimento e incremento delle capacità condizionali.</p> <p>Conoscere i principi della giusta alimentazione e la dieta dello sportivo</p>	<p>Incremento della resistenza generale</p> <p>Incremento della velocità</p> <p>Incremento della forza</p> <p>Incremento della mobilità articolare</p>

METODOLOGIA:

A seconda della situazione si utilizzeranno i seguenti metodi:

- ▲ Metodo globale e analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria e per il miglioramento della condizione fisica rispetto al livello di partenza.
- ▲ Spiegazione tecnica e scientifica durante l'attività e/o con lezioni specifiche per rendere gli allievi consapevoli del movimento, per abituarli a conoscere il proprio corpo riconoscendone le possibilità e rispettandone i limiti.
- ▲ Lavori di gruppo per creare successioni di esercizi e sviluppare l'autonomia operativa.

CONTENUTI:

Migliorare la capacità di resistenza generale attraverso corsa lenta prolungata, percorsi a velocità variata e giochi sportivi. Incrementare la propria velocità attraverso esercizi preatletici e andature anche in forma competitiva. Incrementare la propria forza attraverso esercizi a corpo libero ed esercizi preatletici. Mantenere e migliorare la mobilità articolare del rachide e delle altre articolazioni attraverso gli esercizi a corpo libero.

Acquisire la consapevolezza delle proprie qualità motorie di base eseguendo esercizi di:

- Forza esplosiva degli arti inferiori
- Velocità
- Forza esplosiva degli arti superiori
- Resistenza

TEMPI:

Novembre / Dicembre

COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI:

Matematica, informatica: (tabelle, griglie, grafici)

ISTITUTO SCOLASTICO COMPRENSIVO

"FALCONE e BORSELLINO"

Anno scolastico	Classe	Plesso	Quadrimestre
2020/2021	III°A	Appignano del Tronto	II°

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N. 3

TITOLO	DISCIPLINA
CONOSCENZA DEGLI OBIETTIVI E DELLE CARATTERISTICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE	SCIENZE MOTORIE

DALLA PROGRAMMAZIONE ANNUALE D'ISTITUTO

TRAGUARDI DI COMPETENZA
<ul style="list-style-type: none"> ▲ riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. ▲ rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. ▲ è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	COMPETENZE SPECIFICHE	OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO	OBIETTIVI SPECIFICI
COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA IMPARARE AD IMPARARE	ESSERE AUTONOMI E RESPONSABILI COMUNICARE COSTRUIRE IL PROPRIO APPRENDIMENTO ESSERE CITTADINI	Conoscere i principali cambiamenti fisiologici e morfologici Conoscere i principi base dell'allenamento e delle capacità condizionali	Acquisire una consapevolezza critica nei confronti delle problematiche sportive Saper prevenire squilibri muscolari, infortuni articolari, posture scorrette Conoscere i sistemi energetici del corpo umano	Conoscenza delle norme di igiene personale. Conoscenza dei linguaggi specifici Presa di coscienza degli effetti delle attività motorie sull'organismo.

METODOLOGIA:

A seconda della situazione si utilizzeranno i seguenti metodi:

- ▲ Metodo globale e analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria e per il miglioramento della condizione fisica rispetto al livello di partenza.
- ▲ Spiegazione tecnica e scientifica durante l'attività e/o con lezioni specifiche per rendere gli allievi consapevoli del movimento, per abituarli a conoscere il proprio corpo riconoscendone le possibilità e rispettandone i limiti.
- ▲ Lavori di gruppo per creare successioni di esercizi e sviluppare l'autonomia operativa.

CONTENUTI:

- Esercizi a corpo libero
- Esercizi con grandi e piccoli attrezzi
- Percorsi coordinativi
- Esercizi di preatletismo
- Corse di velocità e corse prolungate, lanci, salti

• Giochi didattici e sportivi	
<u>TEMPI:</u>	Gennaio / Febbraio (in maniera alternata con gli altri moduli per l'intero anno scolastico)
<u>COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI:</u>	Verranno stabiliti in itinere privilegiando le attinenze con le materie scientifiche

ISTITUTO SCOLASTICO COMPRENSIVO

"FALCONE e BORSELLINO"

Anno scolastico	Classe	Plesso	Quadrimestre
2020/2021	III°A	Appignano del Tronto	II°

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N. 4

TITOLO	DISCIPLINA
CONOSCENZA DELLE REGOLE NELLA PRATICA LUDICA E SPORTIVA	SCIENZE MOTORIE

DALLA PROGRAMMAZIONE ANNUALE D'ISTITUTO

TRAGUARDI DI COMPETENZA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sa giocare con tutti i compagni accettando i propri limiti e quelli degli altri. Accetta e rispetta le regole condivise. Assume un comportamento controllato alla fine del gioco sia in caso di vittoria che di sconfitta. 2. Riconosce le diverse relazioni spaziali (pallamano, pallacanestro) fra i giocatori e sa mettere in atto quelle più efficaci: sa smarcarsi per ricevere la palla (dai e vai, dai e segui) sa riconoscere quando un compagno di squadra è smarcato e sa passargli velocemente la palla. Sa riconoscere quando un compagno non è smarcato e non gli passa la palla. Sa marcare l'avversario: senza palla, che palleggia, con la palla in mano. 3. Pallamano e pallacanestro: sa palleggiare, effettuare il tiro e il passaggio da fermo o in corsa (3° tempo), effettuare la difesa a uomo. 4. Pallavolo: sa eseguire la battuta di sicurezza, il bagher, il palleggio, il colpo di attacco. 5. Conosce le regole dei giochi sportivi praticati.

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	COMPETENZE SPECIFICHE	OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO	OBIETTIVI SPECIFICI
COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA IMPARARE AD IMPARARE	ESSERE AUTONOMI E RESPONSABILI COMUNICARE COSTRUIRE IL PROPRIO APPRENDIMENTO ESSERE CITTADINI	Praticare, nei vari ruoli, i giochi sportivi della pallavolo, della pallacanestro, del calcetto e conoscere le rispettive principali regole di gioco. Conoscere e praticare alcune specialità dell'atletica leggera. Conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.	Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo Rispettare le regole delle discipline sportive praticate Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori Conoscere e applicare gli elementi tecnici più complessi di diverse discipline sportive Conoscere gli effetti negativi delle pratiche da evitare: fumo, alcol, doping	Saper giocare con tutti i compagni. Applicazioni di semplici tattiche e schemi di gioco Tecnica di alcuni fondamentali individuali Conoscenza dei regolamenti

		<p>Tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato</p> <p>Arbitrare una partita degli sport trattati.</p> <p>Saper realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali.</p>		
--	--	--	--	--

CONTENUTI

Esercizi propedeutici ai giochi sportivi di squadra:

1. Pallavolo
2. Pallacanestro
3. Rugby
4. Calcio a 5
5. Baseball
6. Pallamano

METODOLOGIA

Le attività saranno graduate in rapporto al sesso, all'età e alla situazione di partenza degli allievi. Esse terranno conto del grado di sviluppo delle capacità motorie di base, della preparazione, della resistenza e dell'allenamento degli allievi.

Gli argomenti verranno proposti cercando di stimolare nei ragazzi la ricerca di soluzioni idonee per risolvere e superare le difficoltà.

Si cercherà, nel corso dell'anno scolastico, di raggiungere il perfezionamento del gesto tecnico attraverso:

- spiegazione, dimostrazione, correzione collettiva e individuale
- aumento progressivo della velocità di esecuzione
- aumento del numero delle ripetizioni
- incremento dei carichi di lavoro
- creazione di situazioni di gioco sempre più complesse affrontate prima in forma globale e poi più analitica
- ricerca delle soluzioni motorie più vantaggiose per ottenere i migliori risultati con il minimo dispendio di energia
- analisi dei gesti tecnici delle discipline sperimentate nel corso delle lezioni di ed. fisica con lo scopo di applicare in modo sempre più completo e preciso i regolamenti e le tecniche specifiche.

TEMPI:

Marzo / Aprile / Maggio (in maniera alternata con gli altri moduli per l'intero anno scolastico)

COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI:

Verranno stabiliti in itinere privilegiando le attinenze con le materie scientifiche

STRUMENTI:

▲ tutte le strutture presenti in palestra

- ▲ tutti i piccoli e i grandi attrezzi in loro dotazione
- ▲ tutti gli spazi possibili all'aperto intorno agli edifici scolastici

La materia sarà supportata da:

- ▲ libro di testo
- ▲ fotocopie di materiale didattico utile per le conoscenze teoriche richieste agli alunni
- ▲ fotocopie per la raccolta dei dati fisici e dei risultati dei test di verifica periodica
- ▲ uso del televisore per la visione di filmati riguardanti argomenti legati allo sport
- ▲ uso dei computer per la raccolta dei dati in modo informatizzato

MODALITÀ DI OSSERVAZIONE E VERIFICA:

Le verifiche si effettueranno al termine di ogni unità didattica: esse terranno conto:

- ▲ del livello di partenza di ogni allievo/a
- ▲ dell'attenzione, della volontà e dell'impegno dimostrati
- ▲ delle conoscenze teoriche acquisite
- ▲ del livello raggiunto riguardo l'acquisizione di una corretta e leale coscienza sportiva nel rispetto dei regolamenti
- ▲ della precisione di esecuzione del gesto tecnico
- ▲ delle capacità dimostrate nell'affrontare e risolvere le varie situazioni motorie
- ▲ dei risultati ottenuti in termini di tempi e misure.

Interrogazioni o questionari per la valutazione delle conoscenze teoriche.

La valutazione sarà comunicata mediante l'attribuzione di un voto numerico espresso in decimi. Si concorda di utilizzare come valutazione minima il 4 e come valutazione massima il 10.

PROVE SCRITTE	PROVE ORALI	PROVE PRATICHE
- Relazioni - Riassunti - Questionari aperti/chiusi - Testi da completare	- relazione su percorsi effettuati - interrogazioni - discussione collettiva	- prove test motori - prove in situazione - osservazione diretta

COMUNICAZIONE CON LE FAMIGLIE:

- Colloqui
- Comunicazioni sul diario
- Invio risultati
- Registro elettronico

Le Unità Didattiche d'Apprendimento di Scienze Motorie e Sportive possono subire modifiche in itinere a seguito di esigenze didattiche o situazioni particolari emerse nel corso dell'anno. La presenza di modifiche all'attuale programmazione verrà evidenziata nel dettaglio nella relazione finale a conclusione dell'anno scolastico.