

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

ISTITUTO SCOLASTICO COMPRENSIVO

"FALCONE e BORSELLINO"

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

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N. 1

TITOLO	DISCIPLINA
SICUREZZA E PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE	SCIENZE MOTORIE

DALLA PROGRAMMAZIONE ANNUALE D'ISTITUTO

TRAGUARDI DI COMPETENZA				
<p>▲ L'alunno attraverso le attività di gioco motorio sportivo deve acquisire la propria identità personale e la consapevolezza dei propri limiti e delle competenze motorie.</p> <p>▲ Utilizza gli aspetti comunicativo- relazionali del linguaggio corporeo- motorio- sportivo, delle sue funzioni, del consolidamento e dello sviluppo delle abilità motorie.</p> <p>▲ Possiede delle semplici conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita</p>				
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	Riconoscere le caratteristiche generali di un test di valutazione motoria, le capacità misurate e le modalità d'esecuzione. Valutare le sue capacità motorie attraverso la raccolta periodica dei risultati. Individuare i propri limiti e le proprie possibilità. Cercare di migliorare le capacità coordinative e condizionali.	Acquisire le conoscenze e dimostrare di saper: Scegliere l'abbigliamento idoneo per la palestra e per lo sport Conoscere il nome degli attrezzi presenti in palestra Conoscere le regole indispensabili per accedere agli spogliatoi e alla palestra Conoscere le norme igieniche fondamentali per affrontare l'attività motoria e/o sportiva Comprendere il linguaggio specifico dell'insegnante Socializzare e collaborare con i compagni per raggiungere obiettivi comuni attraverso il gioco	Presa 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.

CONTENUTI:

Accoglienza, disposizioni generali e organizzative, elenco del materiale necessario, raccolta dati fisici, conoscenza dell'ambiente nel quale si opera, esercizi di socializzazione e collaborazione

TEMPI:

Settembre / Ottobre

COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI:

Educazioni comuni a lettere, scienze, religione:

- alla cittadinanza
- ambientale
- all'affettività
- alimentare
- all'igiene

ISTITUTO SCOLASTICO COMPRENSIVO

"FALCONE e BORSELLINO"

Anno scolastico	Classe	Plesso	Quadrimestre
2020/2021	I°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				
<ul style="list-style-type: none"> ⤴ 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. ⤴ Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive. ⤴ 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
COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA IMPARARE AD IMPARARE	ESSERE AUTONOMI E RESPONSABILI COMUNICARE COSTRUIRE IL PROPRIO APPRENDIMENTO ESSERE CITTADINI	Saper compiere movimenti proposti e/o raffigurati Riconoscere i propri orientamenti nello spazio Migliorare le capacità di equilibrio	Consolidamento degli schemi motori di base Consolidamento dell'orientamento spaziale Consolidamento delle capacità coordinative generali Coordinazione oculo – manuale, valutazione delle distanze, delle superfici, delle traiettorie, e della velocità Presa di coscienza del proprio corpo e aggiustamento posturale. Riconoscimento e incremento delle capacità condizionali.	Incremento della resistenza generale Incremento della velocità Incremento della forza Incremento della mobilità articolare
METODOLOGIA:				
A seconda della situazione si utilizzeranno i seguenti metodi: <ul style="list-style-type: none"> ⤴ 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	I°A	Appignano del Tronto	II°

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N. 3

TITOLO	DISCIPLINA
CONOSCENZA DEGLI OBIETTIVI E DELLE CARATTERISTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE	SCIENZE MOTORIE

DALLA PROGRAMMAZIONE ANNUALE D'ISTITUTO

TRAGUARDI DI COMPETENZA				
<ul style="list-style-type: none"> ▲ Conoscere metodi e funzioni dell'attività motoria ▲ Presa di coscienza degli effetti delle attività motorie sull'organismo 				
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	Acquisire competenze relative: alla connessione tra condizione fisica e allenamento agli obiettivi e agli effetti dell'allenamento agli obiettivi e agli effetti del riscaldamento. Dimostrare di saper: eseguire correttamente gli esercizi di riscaldamento eseguire correttamente gli esercizi necessari per incrementare l'allenamento, con lo scopo di migliorare la propria condizione fisica	Portare l'occorrente e cambiarsi all'inizio e alla fine della lezione. Avere rispetto e cura del proprio corpo e mantenersi pulito. Riconoscere i cambiamenti a breve termine che una corsa veloce genera nel proprio corpo.	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

TEMPI:

Gennaio / Febbraio (in maniera alternata con gli altri moduli per l'intero anno scolastico)

ISTITUTO SCOLASTICO COMPRENSIVO

"FALCONE e BORSELLINO"

Anno scolastico	Classe	Plesso	Quadrimestre
2020/2021	I°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				
<p>♣ 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</p> <p>♣ Riconosce le diverse relazioni spaziali fra i giocatori e sa mettere in atto quelle più efficaci: sa smarcarsi per ricevere la palla 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.</p> <p>♣ Pallamano e pallacanestro: sa palleggiare, effettuare il tiro e il passaggio da fermo o in corsa (3° tempo), effettuare la difesa a uomo.</p> <p>♣ Pallavolo: sa eseguire la battuta di sicurezza, il palleggio, il bagher, il colpo di attacco.</p> <p>♣ Conosce le regole dei giochi sportivi praticati.</p>				
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 la struttura dei giochi proposti Acquisire abilità tecnico-tattiche, Riconoscere e rispettare le norme che li regolano	Saper giocare con tutti i compagni Inserimento nelle azioni di gioco Pratica dei giochi sportivi Tecnica di alcuni fondamentali individuali	Saper giocare con tutti i compagni. Applicazioni di semplici tattiche e schemi di gioco Tecnica di alcuni fondamentali individuali Conoscenza dei regolamenti

CONTENUTI:

Esercizi propedeutici ai giochi sportivi di squadra:

- ♣ Pallavolo
- ♣ Pallacanestro
- ♣ Rugby
- ♣ Calcio a 5
- ♣ Baseball
- ♣ 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)

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.