

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

ISTITUTO SCOLASTICO COMPRENSIVO

"FALCONE e BORSELLINO"

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

**UNITÀ DI APPRENDIMENTO N. 1**

<b>TITOLO</b>	<b>DISCIPLINA</b>
<b>IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO PERCETTIVE</b>	<b>SCIENZE MOTORIE</b>

**DALLA PROGRAMMAZIONE ANNUALE D'ISTITUTO**

**TRAGUARDI DI COMPETENZA**

- Acquisire consapevolezza delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- Utilizzare gli aspetti comunicativo- relazionali del linguaggio corporeo- motorio- sportivo, delle sue funzioni, del consolidamento e dello sviluppo delle abilità motorie.
- Possedere delle semplici conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita

<b>COMPETENZ E CHIAVE EUROPEE</b>	<b>COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA</b>	<b>COMPETENZE SPECIFICHE</b>	<b>OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI</b>
<b>COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE</b>  <b>CONSAPE VOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA</b>  <b>IMPARARE AD IMPARARE</b>	<b>ESSERE AUTONOMI E RESPONSABILI</b>  <b>COMUNICARE</b>  <b>COSTRUIRE IL PROPRIO APPRENDIMENTO</b>  <b>ESSERE CITTADINI</b>	Riconoscere le caratteristiche generali di un test di valutazione motoria, le capacità misurate e le modalità d'esecuzione.  Valutare le proprie capacità motorie attraverso la raccolta periodica dei risultati.  Individuare i propri limiti e le proprie possibilità.  Cercare di migliorare le capacità coordinative e condizionali.	Consolidare e approfondire le proprie possibilità di movimento.  Valutare i propri miglioramenti attraverso test motori.  Imparare e sperimentare i più facili principi di allenamento delle capacità condizionali	Presa di coscienza del proprio corpo e aggiustamento posturale  Consolidamento della coordinazione motoria generale  Coordinazione oculo- manuale, e ball- handling, 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	II°A	Appignano del Tronto	I°

## UNITÀ DI APPRENDIMENTO N. 2

<b>TITOLO</b>	<b>DISCIPLINA</b>
<b>CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE</b>	<b>SCIENZE MOTORIE</b>

## DALLA PROGRAMMAZIONE ANNUALE D'ISTITUTO

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ 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.</li> <li>⤴ Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive.</li> <li>⤴ Sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa diverse gestualità tecniche.</li> </ul>				
<b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE</b>	<b>COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA</b>	<b>COMPETENZE SPECIFICHE</b>	<b>OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI</b>
<b>COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE</b>  <b>CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA</b>  <b>IMPARARE AD IMPARARE</b>	<b>ESSERE AUTONOMI E RESPONSABILI</b>  <b>COMUNICARE</b>  <b>COSTRUIRE IL PROPRIO APPRENDIMENTO</b>  <b>ESSERE CITTADINI</b>	Migliorare la coordinazione intersegmentaria ed oculo manuale con valutazione delle componenti spazio temporali presenti nelle diverse situazioni	Consolidare gli schemi motori di base  Consolidare l'orientamento spazio-temporale  Consolidare le capacità coordinative generali  Coordinazione oculo-manuale, valutazione delle distanze, delle superfici, delle traiettorie, e della velocità  Presenza di coscienza del proprio corpo e aggiustamento posturale  Riconoscere e incrementare le capacità condizionali  Conoscere il corpo umano: il sistema scheletrico e il sistema muscolare	Incremento della resistenza generale  Incremento della velocità  Incremento della forza  Incremento della mobilità articolare

**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	II°A	Appignano del Tronto	II°

## UNITÀ DI APPRENDIMENTO N. 3

<b>TITOLO</b>	<b>DISCIPLINA</b>
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"> <li>Acquisire un linguaggio specifico nella conoscenza dei metodi e delle funzioni dell'attività motoria</li> <li>Presa di coscienza degli effetti delle attività motorie sull'organismo</li> </ul>				
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.  Riconoscere i cambiamenti a breve termine che una corsa veloce genera nel proprio corpo.  Conoscere i vizi del portamento: paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale	Conoscenza delle norme di igiene personale.  Conoscenza dei linguaggi specifici  Presa di coscienza degli effetti delle attività motorie sull'organismo.  Conoscere ed applicare le posture corrette

**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)

**COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI:**

Verranno stabiliti in itinere privilegiando le attinenze con le materie scientifiche

## ISTITUTO SCOLASTICO COMPRENSIVO

## "FALCONE e BORSELLINO"

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

## UNITÀ DI APPRENDIMENTO N. 4

<b>TITOLO</b>	<b>DISCIPLINA</b>
CONOSCENZA DELLE REGOLE NELLA PRATICA LUDICA E SPORTIVA	SCIENZE MOTORIE

## DALLA PROGRAMMAZIONE ANNUALE D'ISTITUTO

## TRAGUARDI DI COMPETENZA

- ♣ 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
- ♣ 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.
- ♣ Pallamano e pallacanestro: sa palleggiare, effettuare il tiro e il passaggio da fermo o in corsa (3° tempo), effettuare la difesa a uomo.
- ♣ Pallavolo: sa eseguire la battuta di sicurezza, il palleggio bagher, il palleggio, il colpo di attacco.
- ♣ 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	Conoscere la struttura dei giochi proposti. Acquisire abilità tecnico-tattiche. Riconoscere e rispettare le norme che li regolano	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	Saper giocare con tutti i compagni. Applicare semplici tattiche e schemi di gioco Tecnica di alcuni fondamentali individuali Conoscere i principali 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)

### 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.

<b>PROVE SCRITTE</b>	<b>PROVE ORALI</b>	<b>PROVE PRATICHE</b>
- 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.