

Programmazione per competenze disciplinari di Scienze Motorie - Classi Prime - I.C. "G.B. Grassi" A.S. 2019-2020

CONOSCENZE	ABILITÀ SPECIFICHE	NUCLEI	COMPETENZE	OBIETTIVI
<p>Conoscere gli schemi motori di base anche combinati, gli elementi dell'equilibrio e del disequilibrio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche(coordinazione) progressivamente complesse 	<p align="center">Conoscenza del proprio corpo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conoscere e padroneggiare il proprio corpo 	<p>Al termine del primo anno della scuola secondaria di primo grado lo studente deve aver raggiunto i seguenti obiettivi:</p>
<p>Conoscere gli elementi relativi l'orientamento nello spazio dell'azione motoria</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Saper trasferire abilità acquisite per risolvere situazioni nuove o inusuali 	<p align="center">Controllo motorio del proprio corpo nello spazio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Utilizzare il proprio corpo per la comunicazione emotiva 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conoscere il proprio corpo
<p>Conoscere gli obiettivi del piano di lavoro proposto con riferimento alle funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del se corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Utilizzare piani di lavoro proposti per migliorare le abilità motorie riconoscendo la relazione tra intensità dell'attività ed i cambiamenti fisiologici e morfologici anche in funzione dell'età in evoluzione 		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Riadattare movimenti e sequenze apprese alle varie situazioni 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Riorganizzato i propri schemi motori in base allo sviluppo somatico. ❖ Migliorato le condizioni di equilibrio. Arricchito l'alfabeto motorio ❖ Accresciuta la coordinazione generale.
<p>Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conoscere moduli ritmici e suoni Conoscere l'espressione corporea e la comunicazione efficace 	<p align="center">Espressività Motoria</p>		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Appreso l'uso del corpo quale mezzo comunicativo. ❖ Sviluppato aspetti base di espressione corporea
<p>Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo. ❖ Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti, variare e ristrutturare le diverse forme di movimento, e risolvere in modo personale problemi motori e sportivi ❖ Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse, in contesti problematici, non solo in ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana ❖ Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando gesti e segni della comunicazione emotiva 	<p align="center">Utilizzare aspetti comunicativi-relazionali del messaggio corporeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Imparato le regole sociali e di gruppo ❖ Imparato a rispettare regole di gioco, compagni e figure guida ❖ Imparato a controllare i propri atteggiamenti in funzione di un comportamento adeguato durante il gioco. ❖ Appreso l'uso di strategie di gioco finalizzate

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conoscere i movimenti del gioco e del singolo sport ❖ Conoscere il concetto di strategia e tattica ❖ Conoscere le regole del fair play ❖ Conoscere il regolamento dei giochi praticati assumendo anche ruoli diversi di arbitro e giudice 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni ❖ Capacità di creare tattiche e strategie di gioco ❖ Mettere in atto comportamenti collaborativi con autocontrollo e rispetto dell'altro 	Gioco sport	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Partecipare consapevolmente alle attività di gioco e di sport rispettandone regole e ruoli ❖ Socializzare creando comportamenti corretti e rispettosi dell'altro 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Acquisito l'idea di collaborazione ❖ Appreso le regole generali dello stato di salute corporea ❖ Imparato a controllare lo sforzo in funzione della fatica
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, assistenza e primo soccorso. ❖ Conoscere i principi della corretta alimentazione e igiene, le prime informazioni sugli effetti delle diverse sostanze sul corpo: fumo, alcool, droga ❖ Conoscenza delle attività motorie in ambiente all'aperto 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sapersi ricordare con persone ed ambiente applicando norme di sicurezza, assistenza e primo soccorso ❖ Essere capace di dosare il proprio sforzo fisico per evitare lo stato di malessere ❖ Saper riconoscere le proprie conoscenze utili ad affrontare nuovi ambienti 	Salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Riorganizzare nell'esperienza le conoscenze relative lo stato di salute e benessere, sulla sicurezza e sulla prevenzione di infortuni ❖ Sviluppare indipendentemente attività all'aperto cogliendo lo stato di benessere ad esse collegato 	

Metodologia

Le scelte metodologiche e di contenuto sono comunicate agli studenti allo scopo di farli partecipare attivamente al lavoro scolastico

Gli studenti conosceranno i criteri di valutazione che verranno adottati nelle singole attività.

A Secondo della situazione si utilizzeranno i seguenti metodi:

- Metodo globale ed analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria e per il miglioramento della condizione fisica.

- Spiegazione tecnico e scientifica durante l'attività con lezioni specifiche per rendere gli allievi consapevoli del movimento ed abituarli a conoscere il proprio corpo riconoscendone le possibilità ed i propri limiti.
- Lavori di gruppo per creare successioni ed esercizi e sviluppare autonomia operativa.

Verifiche e Valutazioni

Interrogazioni e prove scritte, test motori, prove pratiche, osservazioni durante lo svolgimento delle attività.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Premesso che nell'educazione fisica gli studenti presentano una disomogeneità di livelli di competenza molto più accentuati di altre materie, che le competenze apprese in altri ambienti esterni incidono in modo significativo sui livelli di partenza dei singoli ragazzi e che le capacità coordinative e condizionali sono notevolmente differenziate, la valutazione verificherà il significativo miglioramento delle abilità conseguito al termine di ogni unità di apprendimento, l'acquisizione di nuove conoscenze e competenze, l'impegno e la partecipazione profusi.

- Valutazione trasparente sia nei fini che nella procedure
- Valutazione come sistematica verifica dell' "Effect Size" dell'attività didattica per eventuali aggiustamenti e correzioni nonché personalizzazioni
- Valutazione come stimolo al massimo sviluppo della personalità (Valutazione Formativa)
- Valutazione come confronto tra risultati ottenuti e risultati attesi, tenendo conto dei livelli di partenza (Valutazione Sommativa)
- Valutazione/misurazione dell'eventuale distanza degli apprendimenti ottenuti dagli alunni dagli standard di riferimento (Valutazione Comparativa)
- Valutazione come incentivo ai processi metacognitivi e un realistico concetto del sé in funzione delle future scelte (Valutazione Orientativa)

La professoressa di Scienze Motorie della Scuola Secondaria dell'I.C. "G.B. Grassi", A. S. 2019/2020

Prof.ssa Simona Truini

Programma scienze motorie – parte teorica

Il corpo umano:

- ✓ Le componenti **passive** dell'apparato locomotore: gli organi e le funzioni dell'apparato scheletrico, la struttura delle ossa, il tessuto osseo, le ossa del corpo umano e la forma delle ossa.
- ✓ La colonna vertebrale: le funzioni, le vertebre e le curve fisiologiche.
- ✓ L'apparato articolare: le articolazioni, la capsula articolare, i legamenti, i tendini.
- ✓ Le componenti **attive** dell'apparato locomotore: le funzioni, il sistema motorio, il sistema muscolare, il muscolo scheletrico e la contrazione, la fibra muscolare.

Il fair play:

- ✓ Il rispetto delle regole, la carta del fair play, gli errori dello sport, il tifo.

L'importanza dell'alimentazione:

- ✓ I principi nutritivi, come ripartire i pasti della giornata, alimentazione e sport.

Le procedure di sicurezza a scuola:

- ✓ La sicurezza in palestra.
- ✓ Le norme per l'evacuazione.

La preparazione fisica e l'allenamento:

- ✓ Che cos'è l'allenamento.
- ✓ I principi base dell'allenamento.
- ✓ Il riscaldamento, l'allenamento vero e proprio e il defaticamento.

Programma attività motoria e sportiva

I movimenti fondamentali:

- ✓ Le posizioni del corpo, gli atteggiamenti, le attitudini, i movimenti.
- ✓ Gli schemi motori di base, le abilità motorie.
- ✓ La coordinazione, le capacità coordinative generali e speciali.

- ✓ Corsa con varie modalità (skip, calciata, all'indietro, ecc.)
- ✓ Salti, saltelli, allunghi, scatti, galoppi,
- ✓ Corsa di resistenza e velocità,
- ✓ Esercizi per il miglioramento della forza dei muscoli addominali, degli arti inferiori e superiori,
- ✓ Circonduzioni, slanci e spinte,
- ✓ Esercizi di allungamento e di elasticità muscolare,
- ✓ Esercizi a corpo libero a carico naturale,
- ✓ Esercizi combinati,
- ✓ Esercizi di coordinazione, equilibrio e destrezza,
- ✓ Esercizi di valutazione dei lanci e delle traiettorie,
- ✓ Esercizi dei fondamentali della pallavolo,
- ✓ Esercizi dei fondamentali della pallacanestro,
- ✓ Staffette,
- ✓ Circuiti a stazioni,
- ✓ Esercizi per il linguaggio del corpo.

Dal gioco alla pratica sportiva:

- ✓ Il gioco sportivo e di squadra con la palla,
- ✓ Giochi popolari di movimento a squadre (palla rilanciata, palla avvelenata, palla base, palla prigioniera, giochi a squadre propedeutici del basket e della pallavolo) arbitrati anche dagli alunni.

La professoressa di Scienze Motorie della Scuola Secondaria dell'I.C. "G.B. Grassi", A. S. 2019/2020

Prof.ssa Simona Truini