

Programmazione annuale

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Insegnante: TAVOLA SUSANNA

Anno scolastico: 2019-2020

CLASSE SECONDA 3^B

Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Obbiettivi di apprendimento	Contenuti
<p><u>1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</u></p> <p>Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali.</p>	<p><u>Il corpo e la relazione con spazio – tempo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - realizzare movimenti che richiedono l’associazione dei diversi segmenti corporei, anche in azioni motorie complesse; - svolgere attività in situazioni di equilibrio. <p><u>Combinazione e differenziazione dei movimenti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - compiere movimenti utilizzando oggetti attraverso varie modalità; - effettuare con entrambe le mani lanci con oggetti diversi per forma e per peso. <p><u>Orientamento spazio-tempo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupare uno spazio in relazione agli altri e agli oggetti; - organizzare il proprio movimento rispetto a sé, agli altri, agli oggetti, 	<p>Capacità di movimento complessivo dell’alunno attraverso situazioni di adattamento motorio;</p> <p>Capacità di risolvere problemi motori inusuali in autonomia;</p> <p>Miglioramento della funzione cardio-circolatoria, che si raggiungerà attraverso un lavoro di resistenza integrale caratterizzato da corsa su distanze variabili;</p>

<p><u>2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa ed espressiva.</u></p> <p>Attivazione delle tecniche di espressione corporea.</p>	<p>all'ambiente;</p> <ul style="list-style-type: none"> - adattarsi a ritmi differenti. <p><u>Resistenza e Velocità:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizzare uno sforzo prolungato nel tempo; - Dosare l'impegno muscolare in relazione alla durata della prova; - Reagire prontamente a uno stimolo (visivo, acustico, tattile). <p><u>Forza:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Effettuare esercitazioni che favoriscano il progressivo potenziamento muscolare. <p><u>Mobilità articolare:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Effettuare esercizi che favoriscano il progressivo miglioramento articolare. <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere le caratteristiche di alcune funzioni corporee; - Collaborare per creare dinamiche di gruppo; - Ricavare concetti e regole dalle attività svolte; - Conoscere i gesti arbitrari e sa svolgere l'attività di arbitro e/o di giuria. 	<p>Miglioramento della velocità generale, che si sviluppa con esercitazioni che tendono all'automatismo del gesto in maniera efficace ed economica.</p> <p>Miglioramento della tonicità muscolare, attraverso esercitazioni a carico naturale o con piccoli carichi;</p> <p>Miglioramento della mobilità e della scioltezza articolare, che garantisce ampiezza di movimento e una buona esecuzione;</p> <p>Illustrazione, nelle diverse attività, dei momenti di espressività motoria delle funzioni corporee utilizzate, degli elementi più significativi dell'attività, delle regole arbitrali.</p>
--	--	--

<p><u>3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</u></p> <p>Messa in campo degli elementi tecnici e dei regolamenti degli sport.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le principali regole dei giochi scolastici di squadra; - adattare le capacità coordinative alle situazioni di gioco; - partecipare alle attività rispettando i compagni, gli avversari, le regole; - acquisire lealtà e correttezza nel gioco di squadra; - conoscere la tecnica e la tattica degli sport, ricercando e accettando la collaborazione dei compagni. 	<p>Conoscenza di giochi pre-sportivi, e la capacità di applicarne le regole e modificarle, di assumere ruoli diversi durante il gioco, di misurarsi con i compagni di squadra senza prevaricarli, di assumersi responsabilità, di prendere decisioni rapide e razionali, di rispettare le regole;</p> <p>Conoscenza dei regolamenti federali dei giochi sportivi scolastici; Acquisizione dei principali fondamentali individuali e delle tecniche di squadra per un gioco dinamico e tecnico.</p>
<p><u>4. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</u></p> <p>Messa in atto di comportamenti di prevenzione, igiene e tutela.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere; - Mettere in atto comportamenti consapevoli dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo; - Mettere in atto comportamenti corretti in strada, che dimostrino rispetto e responsabilità. 	<p>Conoscenza del rapporto fra sana alimentazione e sport;</p> <p>Norme di igiene personale e consigli per la salute;</p> <p>Conoscenza delle norme di intervento a favore della sicurezza individuale e di gruppo;</p> <p>Presenza di coscienza di comportamenti corretti in strada e l'utilizzo consapevole di spazi e attrezzature.</p>

ATTIVITA' PRATICHE

Tenuto conto degli spazi utilizzabili e delle attrezzature disponibili si prevede lo svolgimento delle seguenti attività:

- **Attività motoria di base:**
movimento e percezione, schemi motori e abilità, le capacità coordinative, le capacità condizionali (forza – resistenza - velocità), la mobilità articolare, il linguaggio del corpo.
- **Giocatletica e atletica leggera:**
corsa (veloce - medie e lunghe distanze) tecnica dei salti (in lunghezza ed elevazione), getto del peso, lancio del vortex.
- **Giochi pre-sportivi:**
tutti i giochi propedeutici all'attività di gioco in squadra e/o individuale.
- **Sport di squadra:**
baseball, calcio a 5, Unihockey, pallacanestro, pallamano, pallavolo, rugby, ginnastica acrobatica e aerobica, Etc.
- **Sport individuali:**
badminton (volano), tennis tavolo, tennis, pickleball, arti marziali, giocoleria, Etc.
- **Sport di origini straniera e/o ancora poco conosciuti:**
La Peteca, Kabaddi, Tchoukball, Etc;
- **Sport integrato:** football integrato, baskin, sitting volley, Etc.

METODOLOGIA

L'insegnamento dell'educazione Fisica, o meglio dell'educazione attraverso il movimento e le attività sportive, si pone come obiettivo finale il concorrere alla formazione degli alunni, allo scopo di favorirne l'inserimento nella società civile, nella pienezza dei propri mezzi e rendendoli consapevoli che attraverso il movimento si possono vivere esperienze importanti per la propria crescita personale, esperienze di divertimento e di benessere, anche in relazione alle opportunità che il territorio offre. Per realizzare al meglio questo obiettivo, l'azione educativa poggerà su di un'articolata ed approfondita conoscenza degli alunni, in modo da favorirne interventi individualizzati capaci di rendere veramente utile a tutti il lavoro proposto. La relazione pedagogica sarà mirata ad instaurare un rapporto insegnante-allievo basato sulla fiducia e sulla stima reciproca. Gli interventi dell'insegnante, pertanto, oltre ad avere funzione di istruzione (**metodo deduttivo**) si prefiggeranno anche di sostenere, gratificare, far prender coscienza dei limiti e delle possibilità di ogni singolo allievo, potenziando le sue capacità di scoperta e valorizzazione di sé (**metodo induttivo**).

Le proposte saranno sempre motivate e capaci di sostenere ed aumentare la motivazione al lavoro. La stessa scelta dei mezzi e dei contenuti terrà conto degli interessi degli allievi, così da ottenere una disponibilità al lavoro sempre più convinta. Questo percorso metodologico non ricerca il RISULTATO, ma sviluppa adeguatamente:

- Capacità di sopportare lo sforzo in funzione di un risultato possibile;
- Consapevolezza ed utilizzo delle proprie potenzialità attraverso esperienze appaganti;
- Consapevolezza e condivisione degli obiettivi da raggiungere.

La scelta delle attività e delle metodiche di lavoro saranno operate non tanto in funzione dell'età cronologica e quindi della classe di appartenenza, ma in funzione delle caratteristiche delle classi e dei singoli componenti, degli ambienti e delle attrezzature in dotazione.

ALUNNI DIVERSAMENTE ABILI

Nelle classi in cui siano presenti alunni diversamente abili con patologie conclamate, non si prevede una programmazione differenziata, bensì un **adattamento e/o modifica** delle richieste rispetto alle effettive capacità dell'allievo ed alle attività svolte, in modo tale che l'alunno/a possa essere gratificato dal raggiungimento degli obiettivi prefissati ed abbia sempre la possibilità di svolgere l'attività motoria nel contesto classe per una completa integrazione (**didattica inclusiva**).

LA VALUTAZIONE

Tenendo conto dell'effettivo livello di partenza degli allievi, la valutazione finale si baserà in particolare su quattro principali aspetti (**partecipazione – impegno – capacità relazionali – comportamento e rispetto delle regole**).

Strumenti di valutazione:

- osservazioni sistematiche;
- risultati individuali dei test motori;
- conoscenze delle regole dei giochi di quadra;
- risultati di prove orali/scritte eventuali;
- verifiche di progetti pluridisciplinari eventuali;
- competenze generali acquisite;
- miglioramenti del comportamento;
- stili di apprendimento (difficoltà, errori, potenzialità, intuizione, imitazione ...);
- progressi del livello motorio iniziale;
- capacità di autovalutazione;
- impegno durante l'anno;
- rispetto di sé, degli altri e delle regole;
- partecipazione (dimenticanze materiale, assenze, giustificazioni ...).

La valutazione finale sarà espressa in scala decimale da 4 a 10.

LA DOCENTE