

| INSEGNANTE   |                            |                     |
|--|----------------------------|---------------------|
| Vitale Luigi   |                            |                     |
| ORDINE SCOLASTICO  | MATERIA                    | CLASSE              |
| Secondaria 1° grado  | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | CORSO:<br>A – B – C |
| TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE   |                            |                     |
| <p>Alla fine del triennio l'alunno dovrà dimostrare di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- essere in grado di utilizzare gli aspetti del linguaggio motorio e sportivo;</li> <li>- aver migliorato e consolidato le proprie abilità motorie e sportive;</li> <li>- aver acquisito le capacità di rispettare gli altri e di saper assumere responsabilità nei confronti delle proprie azioni;</li> <li>- sapersi impegnare per il bene comune.</li> </ul> |                            |                     |

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

Gli obiettivi specifici di apprendimento sono uguali nel triennio e saranno raggiunti a vari livelli, in base alle potenzialità e all'età degli alunni.

| CONOSCENZE   | ABILITA'  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le capacità motorie condizionali: mobilità articolare, forza, resistenza e velocità.</li> <li>- Conoscere le capacità motorie coordinative: destrezza, coordinazione oculo-manuale, equilibrio, orientamento, coordinazione, elasticità.</li> <li>- Conoscere le tecniche di espressione corporea.</li> <li>- Conoscere l'importanza dell'educazione degli schemi motori del corpo.</li> <li>- Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport.</li> <li>- Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco.</li> <li>- Conoscere le regole e le caratteristiche tecniche delle specialità dell'Aletica Leggera.</li> <li>- Conoscere le tecniche dei fondamentali di gioco degli sport praticati a scuola ed i loro principali schemi di gioco.</li> <li>- Conoscere le regole e le modalità di arbitraggio degli sport praticati a scuola.</li> <li>- Conoscere il linguaggio specifico dell'Educazione Fisica.</li> <li>- Conoscere le principali norme igieniche e i traumi più frequenti.</li> <li>- Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea.</li> <li>- Eseguire movimenti precisi e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.</li> <li>- Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare.</li> <li>- Modulare i carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio.</li> <li>- Eseguire le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità.</li> <li>- Utilizzare tecniche di sperimentazione e miglioramento delle proprie capacità.</li> <li>- Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie.</li> <li>- Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati.</li> <li>- Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco - sport individuale e di squadra, attraverso i corretti valori dello sport (Fair play).</li> <li>- Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione, con i compagni.</li> <li>- Assumere comportamenti igienici e salutistici.</li> <li>- Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, veicoli sia individualmente, sia in gruppo.</li> </ul> |

**INDICATORI / DESCRITTORI DI APPRENDIMENTO/CRITERI DI VALUTAZIONI OGGETTIVI**

**INDICATORI / DESCRITTORI DI APPRENDIMENTO per tutte le classi**

| <b>Criterio n. 1</b> | <b>Consolidamento e miglioramento delle capacità coordinative e condizionali</b>                        |
|----------------------|---|
| 10                   | realizza e utilizza abilità motorie in modo personale, produttivo e con buona disinvoltura ed efficacia |
| 9                    | Utilizza gli schemi motori in modo abbastanza sicuro e con una certa disinvoltura motoria               |
| 8                    | Utilizza gli schemi motori con una certa sicurezza e disinvoltura                                       |
| 7                    | Utilizza gli schemi motori di base con una certa sicurezza  |
| 6                    | Utilizza gli schemi motori di base con qualche incertezza   |
| 5                    | Utilizza gli schemi motori di base con incertezza e in modo molto semplice                              |
| 1/4                  | Non si impegna  |

| <b>Criterio n. 2</b> | <b>Elementi tecnici e regolamentari degli sport praticati, valore del confronto e della competizione</b> |
|----------------------|--|
| 10                   | E' attivo, collaborativo, autonomo e rispettoso delle consegne   |
| 9                    | E' collaborativo, autonomo e rispettoso delle consegne   |
| 8                    | E' disponibile ed esegue le consegne in modo corretto  |
| 7                    | E' globalmente disponibile e rispettoso delle consegne   |
| 6                    | E' parzialmente disponibile e rispettoso delle consegne  |
| 5                    | Partecipa poco e rispetta parzialmente le regole   |
| 1/4                  | Non rispetta le regole   |

| <b>Criterio n. 3</b> | <b>Mettere in atto comportamenti ispirati a principi igienici, di prevenzione e tutela</b> |
|----------------------|--|
| 10                   | E' responsabile, preciso, autonomo e controlla sempre il proprio comportamento             |
| 9                    | E' responsabile, preciso e autonomo di fronte alle varie situazioni                        |
| 8                    | E' responsabile e autonomo di fronte alle varie situazioni                                 |
| 7                    | E' abbastanza responsabile e gestisce con qualche difficoltà le situazioni                 |
| 6                    | E' abbastanza responsabile, ma non sempre riesce a gestirsi nelle situazioni nuove         |
| 5                    | Poco responsabile, incontra difficoltà nell'affrontare situazioni nuove per cui va aiutato |
| 1/4                  | Non è responsabile e si controlla poco   |

| <b>Criterio n. 4</b> | <b>Affrontare attività motorie diverse anche in rapporto alle risorse del territorio</b>                |
|----------------------|---|
| 10                   | sa gestire con spigliatezza e in modo completo le sue capacità durante le attività in ambiente naturale |
| 9                    | sa gestire con spigliatezza le sue capacità durante le attività in ambiente naturale                    |
| 8                    | gestisce le sue capacità durante le attività in ambiente naturale                                       |
| 7                    | gestisce con un po' di lentezza le sue capacità durante le attività in ambiente naturale                |
| 6                    | incontra qualche difficoltà durante le attività in ambiente naturale                                    |
| 5                    | gestisce con difficoltà le sue capacità durante le attività in ambiente naturale                        |
| 1/4                  | Non si impegna e non rispetta l'ambiente in cui opera   |

| TIPOLOGIA DI VERIFICA  | VERIFICHE COMUNI (ARGOMENTI)   | TEMPI   |
|--|--|---|
| <p>Con l'osservazione costante del comportamento motorio degli alunni e attraverso prove periodiche di controllo si valuterà il loro apprendimento.</p> <p>Comunque nella valutazione, oltre ai miglioramenti delle capacità motorie, si terrà conto della partecipazione, dell'interesse e dell'impegno dimostrati durante le lezioni e le altre attività proposte.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test 9-3-6-3-9 15X4, di coordinazione</li> <li>- Test di Cooper semplificato, test per muscoli addominali e dorsali, test di destrezza</li> <li>- velocità, forza arti superiori, forza arti inferiori;</li> <li>- fondamentali di atletica;</li> <li>- giochi di squadra;</li> </ul> | <p><b>SETTEMBRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentazione del Programma</li> <li>- Nozioni su norme di igiene personale</li> <li>- Resistenza aerobica: incremento della resistenza di base</li> </ul> <p><b>OTTOBRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistenza aerobica: incremento della resistenza di base</li> <li>- Test di verifica: resistenza (test di Cooper semplificato), velocità, forza arti superiori, forza arti inferiori;</li> <li>- Verifica pratica: due giri dell'isolato dell'edificio scolastico di via Tagliamento</li> <li>- Esercizi di Potenziamento organico generale</li> </ul> |

## VALIDAZIONE

Per quanto riguarda la validazione, nella nostra disciplina le prove saranno rapportate al livello delle abilità motorie del gruppo classe. Ritengo che una positività dell'80% rilevata sulle prove somministrate, sia dimostrazione di validità delle verifiche effettuate.

## NOVEMBRE/DICEMBRE

- Esercizi di Coordinazione dinamica generale
- Esercizi di Potenzamento organico generale
- Esercizi di preparazione ai vari giochi di squadra
- Avviamento al gioco della pallavolo
- Esercizi con piccoli attrezzi: funicelle, bacchette, bastoni, fasce elastiche

## GENNAIO

- Esercizi di preatletica generale
- Atletica leggera: Esercizi di tecnica per il salto in alto, salto in lungo
- Giochi pre-sportivi con regole non codificate per le classi prime
- Giochi sportivi con regole codificate per le classi seconde e terze
- Avviamento al gioco del streetball (Pallacanestro), del calcio a 5, pallavolo, della palla tamburello, tennis tavolo

## FEBBRAIO/ MARZO/ APRILE

- Avviamento al gioco della pallamano, della palla tamburello
- Esercizi di Potenzamento organico generale
- Atletica leggera: Esercizi di tecnica per la corsa veloce, ostacoli, vortex, peso, salto in lungo e mezzofondo
- Sport di squadra

## MAGGIO/ GIUGNO

- Sport di squadra
- Tornei vari

## RECUPERO

Questa attività comprenderà una serie di operazioni didattiche volte a porre l'allievo che si trova momentaneamente in una situazione di svantaggio, in condizione di colmare il dislivello creatosi.

Il recupero sarà un intervento ben definito e delimitato sia per quanto riguarda gli obiettivi e i contenuti, sia per i tempi. Il recupero si attuerà in itinere a seconda della necessità e in maniera tempestiva. Si prevedono i seguenti interventi:

Intervento in itinere durante le mie ore di insegnamento, lavori differenziati per fasce di livello, adesioni a progetti particolari

Intervento dell'Insegnante di sostegno.

### **METODOLOGIA**

L'attività didattica sarà organizzata in unità di lavoro di lunghezza non eccessiva: preliminarmente si cercherà di suscitare la motivazione nei ragazzi per l'argomento da affrontare: gli obiettivi da raggiungere saranno adeguatamente esplicitati ed infine si guideranno i ragazzi verso una costante pratica di autovalutazione.

### **Strumenti**

libri di testo

schede predisposte

videocamera

testi di supporto

computer

strumenti tecnici

fotocopie

stampa specialistica

Attrezzi della palestra

Firma:

---