

INSEGNANTE		
Vitale Luigi		
ORDINE SCOLASTICO	MATERIA	CLASSE
Secondaria 1° grado	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	CORSO: 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"> - essere in grado di utilizzare gli aspetti del linguaggio motorio e sportivo; - aver migliorato e consolidato le proprie abilità motorie e sportive; - aver acquisito le capacità di rispettare gli altri e di saper assumere responsabilità nei confronti delle proprie azioni; - sapersi impegnare per il bene comune. 		

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

INDICATORI / DESCRITTORI DI APPRENDIMENTO/CRITERI DI VALUTAZIONI OGGETTIVI

INDICATORI / DESCRITTORI DI APPRENDIMENTO per tutte le classi

Criterio n. 1	Consolidamento e miglioramento delle capacità coordinative e condizionali
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

Criterio n. 2	Elementi tecnici e regolamentari degli sport praticati, valore del confronto e della competizione
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

Criterio n. 3	Mettere in atto comportamenti ispirati a principi igienici, di prevenzione e tutela
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

Criterio n. 4	Affrontare attività motorie diverse anche in rapporto alle risorse del territorio
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"> - Test 9-3-6-3-9 15X4, di coordinazione Test di Cooper semplificato, test per muscoli addominali e dorsali, test di destrezza - velocità, forza arti superiori, forza arti inferiori; - fondamentali di atletica; - giochi di squadra; 	<p>SETTEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentazione del Programma - Nozioni su norme di igiene personale - Resistenza aerobica: incremento della resistenza di base <p>OTTOBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistenza aerobica: incremento della resistenza di base - Test di verifica: resistenza (test di Cooper semplificato), velocità, forza arti superiori, forza arti inferiori; - Verifica pratica: due giri dell'isolato dell'edificio scolastico di via Tagliamento - Esercizi di Potenziamento organico generale

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:
