

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2018/2019

CLASSE IIIB Giorgi

### UdA. Le capacità coordinative e condizionali. Orientarsi nello spazio circostante

**Fase di applicazione:** Tutto l'anno scolastico

**Tempi:** /

**Competenze trasversali:** Progettare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare informazioni.

**Obiettivi specifici di apprendimento:** La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

**Conoscenze:** Conoscere le capacità motorie (coordinative e condizionali). Conoscere la struttura di una seduta di allenamento.

**Abilità:** Analizzare e riprodurre schemi motori di base: correre, saltare, lanciare ecc... Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali. Mantenere e controllare le posture assunte. Riconoscere le principali capacità coordinative e condizionali coinvolte nei vari movimenti.

**Competenze:** Consolidare le capacità coordinative e condizionali realizzando movimenti complessi. Progettare e realizzare il miglioramento del proprio livello di fitness in base ai risultati di test di valutazione.

**Strumenti:** Attrezzi. Libro. Materassini.

**Metodologia:** Lezione frontale. Lezioni pratiche. Lavori in gruppo.

**Spazi:** Palestra. Aula.

**Valutazione:** Test motori. Compito scritto.

### UdA. Basket

**Fase di applicazione:** All'interno dell'anno scolastico

**Tempi:** 8h

**Competenze trasversali:** Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare informazioni.

**Obiettivi specifici di apprendimento:** Lo sport, le regole e il fair play.

**Conoscenze:** Conoscere le regole e i fondamentali. Conoscere gli aspetti tecnico-tattici. Conoscere i ruoli nel gioco e le caratteristiche necessarie a ricoprire ogni ruolo.

**Abilità:** Partecipare attivamente nel gioco, assumendo ruoli e responsabilità tattiche. Elaborare autonomamente e in gruppo strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune

**Competenze:** Accettare e rispettare i compagni. Integrarsi nel gruppo di cui si condividono e rispettano le regole. Assumere responsabilità delle proprie azioni all'interno del gruppo. Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica. Assumere i diversi ruoli. Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione del problema.

Identificare punti di forza e di debolezza. Affrontare la competizione in modo critico e gli avversari in modo rispettoso. Organizzare tornei e/o gare.

**Contenuti:** Esercizi a corpo libero e con utilizzo di piccoli attrezzi. Andature di vario tipo ed esecuzione di percorsi e staffette con la palla. Esercizi propedeutici al palleggio, al tiro, al passaggio, all'arresto. Esercizi a coppie o in piccolo gruppo. Gioco-sport: 3 contro 3 e 5 contro 5.

**Strumenti:** Libro. Piccoli e grandi attrezzi.

**Metodologia:** Lezioni pratiche: propedeutica dei fondamentali di gioco. Simulazione della partita con adattamenti (3vs.3 e 4vs.4). Metodi deduttivi: Prescrittivo, Misto, Assegnazione dei compiti. Metodi Induttivi: Problem solving, Libera esplorazione, Scoperta guidata. Cooperative learning.

**Spazi:** Palestra.

**Valutazioni:** Autovalutazioni sul miglioramento del gesto motorio, sul grado di partecipazione, impegno e interesse. Saranno valutati positivamente il senso d'iniziativa, di responsabilità, il rispetto delle regole e dei compagni. Verifica scritta. Valutazione pratica sul gioco.

### UdA. Muoversi nella natura

**Fase di applicazione:** Settembre-Ottobre-Novembre-Giugno

**Tempi:** 8h

**Competenze trasversali:** Agire in modo autonomo e responsabile. Acquisire e interpretare le informazioni. Collaborare e partecipare. Progettare.

**Obiettivi specifici di apprendimento:** Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

**Conoscenze:** Conoscere le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche. Conoscere le norme di sicurezza nei vari ambienti.

**Abilità:** Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo. Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.

**Competenze:** Individuare ed elencare in ordine d'importanza i comportamenti e le misure di sicurezza da rispettare durante l'uscita prescelta.

**Strumenti:** /

**Metodologia:** Lezione pratica.

**Spazi:** Spazi adiacenti la scuola.

**Valutazione:** Autovalutazione.

#### **UdA. Calcio/Calcio-tennis**

**Fase di applicazione:** All'interno dell'anno scolastico

**Tempi:** 6h

**Competenze trasversali:** Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare informazioni.

**Obiettivi specifici di apprendimento:** Lo sport, le regole e il fair play.

**Conoscenze:** Conoscere le regole e i fondamentali. Conoscere gli aspetti tecnico-tattici. Conoscere i ruoli nel gioco e le caratteristiche necessarie a ricoprire ogni ruolo.

**Abilità:** Partecipare attivamente nel gioco, assumendo ruoli e responsabilità tattiche. Elaborare autonomamente e in gruppo strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune.

**Competenze:** Accettare e rispettare i compagni. Integrarsi nel gruppo di cui si condividono e rispettano le regole. Assumere responsabilità delle proprie azioni all'interno del gruppo. Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica. Assumere i diversi ruoli. Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione del problema.

Identificare punti di forza e di debolezza. Affrontare la competizione in modo critico e gli avversari in modo rispettoso. Organizzare tornei e/o gare.

**Metodologia:** Lezioni pratiche: propedeutica dei fondamentali di gioco. Simulazione della partita con adattamenti (3vs.3 e 5vs.5). Metodi deduttivi: Prescrittivo, Misto, Assegnazione dei compiti. Metodi Induttivi: Problem solving, Libera esplorazione, Scoperta guidata. Cooperative learning.

**Contenuti:** Esercizi a corpo libero e con utilizzo di piccoli attrezzi. Andature di vario tipo ed esecuzione di percorsi e staffette con la palla. Esercizi propedeutici al tiro, al passaggio, alla ricezione e alla conduzione della palla. Esercizi a coppie o in piccolo gruppo. Gioco-sport: 5 contro 5.

**Strumenti:** Libro. Piccoli e grandi attrezzi.

**Spazi:** Aula. Palestra.

**Valutazioni:** Autovalutazioni sul miglioramento del gesto motorio, sul grado di partecipazione, impegno e interesse. Saranno valutati positivamente il senso d'iniziativa, di responsabilità, il rispetto delle regole e dei compagni. Valutazione pratica sul gioco.

#### **UdA. Potenziamento fisiologico.**

**Fase di applicazione:** Dicembre-Maggio

**Tempi:** 4h

**Competenze trasversali:** Risolvere problemi. Acquisire e interpretare le informazioni. Progettare. Comunicare. Individuare collegamenti e relazioni.

**Obiettivi specifici di apprendimento:** Salute, benessere, prevenzione e sicurezza.

**Conoscenze:** Conoscere gli esercizi utili a prevenire disequilibri alla colonna vertebrale. Conoscere gli esercizi di stretching per la colonna vertebrale. Conoscere gli esercizi volti a potenziare la cintura addominale.

**Abilità:** Assumere comportamenti idonei al perseguimento del proprio benessere.

**Competenze:** Utilizzare le proprie conoscenze e abilità per realizzare una performance motoria.

**Strumenti:** Materassini. Funicelle. Libro. Fotocopie.

**Metodologia:** Lezioni pratiche.

**Spazi:** Palestra.

**Valutazione:** Test motori.

#### **UdA. Ultimate frisbee**

**Fase di applicazione:** Ottobre

**Tempi:** 2h

**Competenze trasversali:** Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare informazioni.

**Obiettivi specifici di apprendimento:** Lo sport, le regole e il fair play.

**Conoscenze:** Conoscere le regole e i fondamentali. Conoscere gli aspetti tecnico-tattici. Conoscere i ruoli nel gioco e le caratteristiche necessarie a ricoprire ogni ruolo.

**Abilità:** Partecipare attivamente nel gioco, assumendo ruoli e responsabilità tattiche. Elaborare autonomamente e in gruppo strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune

**Competenze:** Accettare e rispettare i compagni. Integrarsi nel gruppo di cui si condividono e rispettano le regole. Assumere responsabilità delle proprie azioni all'interno del gruppo. Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica. Assumere i diversi ruoli. Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione del problema.

Identificare punti di forza e di debolezza. Affrontare la competizione in modo critico e gli avversari in modo rispettoso. Organizzare tornei e/o gare.

**Strumenti:** Piccoli e grandi attrezzi dell'educazione fisica. Libro. Fotocopie

**Contenuti:** Esercizi a corpo libero e con utilizzo del frisbee

**Metodologia:** Lezioni pratiche: propedeutica dei fondamentali di gioco. Simulazione della partita con adattamenti. Metodi deduttivi: Prescrittivo, Misto, Assegnazione dei compiti. Metodi Induttivi: Problem solving, Libera esplorazione, Scoperta guidata. Cooperative learning.

**Spazi:** Ambiente naturale e palestra.

**Valutazione:** Autovalutazioni sul miglioramento del gesto motorio, sul grado di partecipazione, impegno e interesse. Saranno valutati positivamente il senso d'iniziativa, di responsabilità, il rispetto delle regole e dei compagni. Valutazione pratica sul gioco.

#### **UdA. Pallavolo**

**Fase di applicazione:** All'interno dell'anno scolastico

**Tempi:** 2h

**Competenze trasversali:** Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare informazioni.

**Obiettivi specifici di apprendimento:** Lo sport, le regole e il fair play.

**Conoscenze:** Conoscere le regole e i fondamentali. Conoscere gli aspetti tecnico-tattici. Conoscere i ruoli nel gioco e le caratteristiche necessarie a ricoprire ogni ruolo.

**Abilità:** Partecipare attivamente nel gioco, assumendo ruoli e responsabilità tattiche. Elaborare autonomamente e in gruppo strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune

**Competenze:** Accettare e rispettare i compagni. Integrarsi nel gruppo di cui si condividono e rispettano le regole. Assumere responsabilità delle proprie azioni all'interno del gruppo. Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica. Assumere i diversi ruoli. Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione del problema.

Identificare punti di forza e di debolezza. Affrontare la competizione in modo critico e gli avversari in modo rispettoso. Organizzare tornei e/o gare.

**Metodologia:** Lezioni pratiche: propedeutica dei fondamentali di gioco. Simulazione della partita con e senza adattamenti. Metodi deduttivi: Prescrittivo, Misto, Assegnazione dei compiti. Metodi Induttivi: Problem solving, Libera esplorazione, Scoperta guidata. Cooperative learning.

**Contenuti:** Esercizi a corpo libero e con utilizzo della palla. Andature di vario tipo ed esecuzione di percorsi e staffette con la palla. Esercizi propedeutici alla battuta, al bagher, al palleggio e alla schiacciata. Esercizi a coppie o in piccolo gruppo. Gioco-sport: 6 contro 6.

**Strumenti:** Libro. Piccoli attrezzi. Tablet.

**Spazi:** Aula. Palestra.

**Valutazioni:** Autovalutazioni sul miglioramento del gesto motorio, sul grado di partecipazione, impegno e interesse. Saranno valutati positivamente il senso d'iniziativa, di responsabilità, il rispetto delle regole e dei compagni. Verifica scritta. Valutazione pratica sul gioco.

#### **UdA. Salti e corse in atletica.**

**Periodo di attuazione:** Gennaio

**Tempi:** 2h

**Obiettivi specifici di apprendimento:** Lo sport, le regole e il fair play.

**Competenze trasversali:** Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Comunicare.

**Conoscenze:** Conoscere le specialità dell'atletica, in particolare le tipologie di salto e lancio. Conoscere differenti andature di riscaldamento. Conoscere la tecnica del salto in alto. Conoscere la tecnica del salto in lungo. Conoscere la tecnica della corsa con partenza dai blocchi.

**Abilità:** Saper effettuare diverse andature tecniche. Saper rispondere in termini di movimento ad uno stimolo acustico. Saper saltare in differenti modi. Saper effettuare lanci da diverse distanze e in modalità diverse.

**Competenze:** Valicare l'asticella del salto in alto con la tecnica dorsale (Fosbury) e a "forbice". Lanciare il peso con la tecnica rettilinea. Correre una distanza di 100m.

**Strumenti:** Piccoli e grandi attrezzi. Libro. Tablet.

**Metodologia:** Lezioni pratiche: propedeutica dei fondamentali di gioco. Simulazione della partita con e senza adattamenti. Metodi deduttivi: Prescrittivo, Misto, Assegnazione dei compiti. Metodi Induttivi: Problem solving, Libera esplorazione, Scoperta guidata. Cooperative learning.

**Contenuti:** Partenze rapide da varie posizioni con stimoli sensoriali diversi. Andature tecniche. Saltelli sul posto, saltelli a dx e sx, saltelli con ostacolino basso. Percorsi e staffette.

**Spazi:** Palestra e spazi adiacenti alla scuola.

**Valutazioni:** Autovalutazioni sul miglioramento del gesto motorio, sul grado di partecipazione, impegno e interesse. Saranno valutati positivamente il senso d'iniziativa, di responsabilità, il rispetto delle regole e dei compagni. Valutazione pratica.

### UdA. Bowling

**Fase di applicazione:** Marzo

**Tempi:** 8h

**Competenze trasversali:** Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare informazioni.

**Obiettivi specifici di apprendimento:** Lo sport, le regole e il fair play.

**Conoscenze:** Conoscere le regole e i fondamentali. Conoscere gli aspetti tecnico-tattici.

**Abilità:** Partecipare attivamente nel gioco. Elaborare autonomamente strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune.

**Competenze:** Accettare e rispettare i compagni. Integrarsi nel gruppo di cui si condividono e rispettano le regole. Assumere responsabilità delle proprie azioni all'interno del gruppo. Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica. Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione del problema. Identificare punti di forza e di debolezza. Affrontare la competizione in modo critico e gli avversari in modo rispettoso. Organizzare tornei e/o gare.

**Metodologia:** Lezioni pratiche: propedeutica dei fondamentali di gioco. Simulazione della partita con e senza adattamenti. Metodi deduttivi: Prescrittivo. Metodi Induttivi: Problem solving, Scoperta guidata.

**Contenuti:** Esercizi propedeutici con l'utilizzo della boccia di vario peso.

**Strumenti:** Bocce di vario peso.

**Spazi:** Palasport Bowling di Lucca-San Vito.

**Valutazioni:** Valutazione pratica con il contributo dell'osservazione dell'istruttore specializzato.

### UdA. Primo soccorso

**Fase di applicazione:** Durante tutto l'anno scolastico

**Tempi:** /

**Competenze trasversali:** Risolvere problemi. Acquisire e interpretare le informazioni. Progettare. Comunicare. Individuare collegamenti e relazioni.

**Obiettivi specifici di apprendimento:** Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

**Conoscenze:** Conoscere le norme relative all'intervento di primo soccorso.

**Abilità:** Assumere comportamenti idonei al perseguimento del proprio benessere. Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività.

**Competenze:** Utilizzare le proprie conoscenze e abilità per realizzare interventi di soccorso per la propria e altrui sicurezza.

**Strumenti:** Libro. Dispense digitali. Fotocopie.

**Metodologia:** Lezione frontale.

**Spazi:** Aula.

**Valutazione:** Autovalutazione