

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2019/2020
CLASSE IIIODA Giorgi

A causa dell'emergenza sanitaria la pratica delle scienze motorie e sportive è terminata bruscamente a inizio Marzo 2020. Alcune attività in programma non sono state eseguite e gli alunni non hanno svolto:

- La pratica del bowling presso il Palasport Bowling di Lucca-San Vito;
- L'uscita sportiva di sci alpino prevista nel mese di Febbraio 2020;
- L'uscita sportiva di rafting prevista nel mese di Maggio 2020
- Le giornate di Special Olympics, nello specifico Special Olympics Bowling (Aprile 2020) e Special Olympics Football (Maggio 2020).

Durante la Didattica a distanza (DAD) la metodologia di insegnamento ha subito un cambiamento drastico visto l'impossibilità di svolgere le lezioni in modo pratico e attivo. Le scienze motorie e sportive rappresentano infatti, un importante strumento volto a migliorare e sviluppare oltre che le capacità fisiche anche le capacità affettive, comunicative e relazionali, in quanto sono occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali e culturali dove il gioco e lo sport costituiscono mediatori e facilitatori di relazioni fra i discenti.

I metodi di insegnamento sono stati principalmente quelli deduttivi, in particolar modo il metodo prescrittivo e l'assegnazione dei compiti mentre gli strumenti di lavoro sono stati il PC (sistema multimediale Classroom e Youtube), lo Smartphone, il Tablet e il materiale sportivo personale.

Le piattaforme utilizzate per comunicare con gli alunni durante le video lezioni, per la trasmissione di materiale teorico e per l'invio di compiti sono state Google Classroom e Google Meet.

Infine, attraverso la piattaforma Google Classroom gli alunni hanno potuto inviare i compiti multimediali richiesti a fine della valutazione. In particolare nel periodo della DAD è stato richiesto loro di creare video e/o foto dei propri allenamenti settimanali.

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 e abilità motorie. Conoscere gli schemi motori di base. Conoscere le capacità coordinative generali e specifiche. Conoscere le capacità condizionali.

Abilità: Analizzare e riprodurre schemi motori di base: Camminare, Correre, Saltare, Arrampicarsi, Rotolare, Lanciare ed Afferrare. 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.

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

Spazi: Palestra.

Valutazione: Test motori.

UdA. Basket

Fase di applicazione: All'interno dell'anno scolastico

Tempi: 4h

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. Valutazione pratica sul gioco.

UdA. Muoversi nella natura

Fase di applicazione: Ottobre-Novembre

Tempi: /

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. Potenziamento fisiologico.

Fase di applicazione: Gennaio e da Marzo a Giugno

Tempi: 2h e durante la Didattica a Distanza

Competenze trasversali: Progettare. Individuare collegamenti e relazioni.

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

Conoscenze: Conoscere gli esercizi utili a prevenire disequilibri posturali. Conoscere gli esercizi di stretching. Conoscere gli esercizi volti a potenziare le grandi catene muscolari.

Abilità: Assumere comportamenti idonei al perseguimento del proprio benessere.

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

Strumenti: Programmi di allenamento caricati su Google Classroom e materiale sportivo personale.

Metodologia: Didattica a Distanza on-line e in streaming.

Spazi: Palestra. Casa. Google Classroom.

Valutazione: Esecuzione di allenamenti.

UdA. Pallavolo

Fase di applicazione: All'interno dell'anno scolastico

Tempi: 12h

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. Valutazione pratica sul gioco.

UdA. Dodgeball

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 al palleggio, al passaggio e al lancio. Esercizi a coppie o in piccolo gruppo. Gioco-sport.

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. Valutazione pratica sul gioco.

UdA. Bowling

Fase di applicazione: Maggio

Tempi: 2h durante la Didattica a Distanza

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: Didattica a Distanza on-line e in streaming.

Contenuti: Spiegazione teorica e dibattito.

Strumenti: Video caricati su Google Classroom e filmati di Youtube.

Spazi: Google Classroom.

Valutazioni: Relazione e ricerca scritta.

UdA.Pattinaggio sul ghiaccio

Fase di applicazione: Gennaio

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. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

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. 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.

Metodologia: Lezioni pratiche.

Contenuti: Esercizi specifici alla pratica.

Strumenti: Strumenti specifici della disciplina.

Spazi: Pista di pattinaggio- Piazza Napoleone. Lucca

Valutazioni: Valutazione sull'impegno e interesse. Autovalutazione sul miglioramento del gesto motorio.

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Sara Salvini