

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2018/2019

CLASSE IIIODA 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.

UdA. Basket

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.

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. 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. Muoversi nella natura

Fase di applicazione: Settembre-Ottobre-Novembre-Giugno

Tempi: 6h

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. L'apparato Locomotore

Fase di applicazione: Ottobre

Tempi: 2h

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

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

Conoscenze: Conoscere la struttura delle ossa. Conoscere le tipologie di leva. Conoscere le diverse articolazioni. Conoscere la struttura, la forma e le proprietà dei muscoli. Conoscere il processo di contrazione muscolare.

Abilità: Saper effettuare movimenti specifici e allenamenti per particolari catene muscolari e leve.

Competenze: Riuscire a programmare autonomamente circuiti di allenamento che si riferiscano a gruppi muscolari specifici.

Strumenti: Dispense digitali. Libro. Fotocopie.

Metodologia: Lezione frontale.

Spazi: Aula.

Valutazione: Compito scritto.

UdA. Calcio/Calcio-tennis

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.

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 e 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. Pallavolo

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.

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, corse e lanci in atletica.

Periodo di attuazione: Febbraio-Marzo

Tempi: 4h

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 del lancio del peso. 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: Effettuare il lancio del peso e il lancio del vortex, unendo le conoscenze e le abilità acquisite. Valicare l'asticella del salto in alto con la tecnica dorsale (Fosbury) e a "forbice". Lanciare il peso con la tecnica rettilinea. Corriere 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. Lancio frontale da fermo e in rincorsa. 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.Dodgeball

Fase di applicazione: Aprile-Maggio

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. Verifica scritta. Valutazione pratica sul gioco.

UdA. Hitball

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: 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.Pattinaggio sul ghiaccio

Fase di applicazione: Gennaio-Febbraio

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. 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

Sara Salvini