

**PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**A.S. 2016/2017**  
**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:** 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:** Settembre-Ottobre-Novembre

**Tempi:** 10h

**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. Acrosport**

**Fase di applicazione:** Gennaio

**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 le caratteristiche. Conoscere le leggi fisiche e fisiologiche che consentono di regolare l'equilibrio. Conoscere gli elementi che influenzano il mantenimento di una postura.

**Abilità:** Partecipare attivamente nel gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune. Mantenere e controllare le posture assunte. Distribuire il peso sulle superfici di appoggio in modo uniforme. Reagire in modo adeguato alla perdita di equilibrio. Affrontare situazioni complesse di disequilibrio. Sostenere ed essere sostenuti con sicurezza. Utilizzare schemi e azioni di movimento in modo originale e creativo.

**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.

**Contenuti:** Esercizi in equilibrio statico e in equilibrio dinamico. Figure di acrosport a coppie, in terne e quaterne.

**Strumenti:** Materassini. Libro. Tablet.

**Metodologia:** Lezioni pratiche: propedeutica delle figure statiche e dinamiche. Controllo dell'equilibrio attraverso esercizi mirati. Metodi deduttivi: Assegnazione dei compiti. Metodi Induttivi: Problem solving, Libera esplorazione, Scoperta guidata. Cooperative learning.

**Spazi:** Palestra.

**Valutazione:** Verifica nella costruzione di varie posizioni statiche e dinamiche.

## UdA. Calcio/Calcio-Tennis

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

**Tempi:** 10h

**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:** All'interno dell'anno scolastico

**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 e spazi adiacenti il centro CONI.

**Valutazione:** Test motori.

## 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. Salti e corse in atletica.**

**Periodo di attuazione:** Marzo-Aprile

**Tempi:** 6h

**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. 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.

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

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

**Metodologia:** Lezioni pratiche: propedeutica dei fondamentali di gioco. 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.

**Spazi:** Palestra e spazi adiacenti al centro CONI (pista di atletica).

**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:** 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.

**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:** 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 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. Primo soccorso**

**Fase di applicazione:** All'interno di tutto l'anno scolastico.

**Tempi:** 2h

**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:** /

**Metodologia:** Lezioni teoriche.

**Spazi:** Aula.

**Valutazione:** Compito scritto.

L'INSEGNANTE

Sara Salvini