

## PROGETTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 1° BIENNIO

<b>AMBITI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>COMPETENZE</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>METODI(M) E STRUMENTI(S)</b>	<b>VERIFICHE</b>
<p><b>LA PERCEZIONE DEL SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE</b></p>	<p>Essere in grado di <b>PADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO</b> sviluppando le capacità condizionali e coordinative, anche in ambiente acquatico.</p>	<p>Conoscere gli effetti del movimento sul sistema muscolare. Conoscere gli effetti dell'allenamento sul proprio corpo riguardanti velocità, resistenza, stretching e coordinazione.</p>	<p>Saper eseguire correttamente gli esercizi di stretching e i movimenti segmentari con il proprio corpo. Riuscire a portare a termine un'attività continua a bassa intensità. Dare una risposta motoria nel minor tempo possibile. Sapersi muovere in ambiente acquatico.</p>	<p>Lavori di stretching. Lavori a bassa intensità, continui e intervallati. Lavori sulla velocità. Lavori sulla forza muscolare. Lavori sulla coordinazione generale. Esercizi di acquaticità e nuoto Tuffi entrate in acqua in situazione variate.i</p>	<p>M: Lavoro dal semplice al complesso. S: Palestra attrezzata con piccoli e grandi attrezzi. Piscina.adeguata all'insegnamento del nuoto e dei tuffi.</p>	<p>TEST EUROFIT (eventualmente adattati) per test d'ingresso e per verifica durante l'anno. Percorso di valutazione delle capacità in acqua.</p>
<p><b>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p>Essere in grado di <b>PRATICARE IN MODO CORRETTO</b> ed essenziale SPORT individuali e di squadra.</p>	<p>Conoscere le regole degli sport affrontati. Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport.</p>	<p>Saper rispettare i regolamenti tecnici degli sport affrontati. Saper arbitrare. Saper accettare la sconfitta.</p>	<p>Spiegazione dei fondamentali degli sport (tecnico-pratici). Esercizi di arrampicata sportiva. Esercizi propedeutici volti a sviluppare le adeguate conoscenze per poter giocare/arbitrare.</p>	<p>Lavoro dal globale all'analitico per tornare al globale. Palestra attrezzata. Piscina per l'attività in acqua. Esperienze introduttiva all'arrampicata sportiva.</p>	<p>Prove pratiche sugli sport affrontati.Arrampicata sportiva. Arbitraggio partite</p>
<p><b>SALUTE E BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE</b></p>	<p>Essere in grado di <b>ASSUMERE COMPORAMENTI RESPONSABILI</b> nel rispetto di sé e degli altri.</p>	<p>Conoscere l'abbigliamento idoneo per le lezioni in palestra. Conoscere l'importanza dell'igiene personale. Conoscere la prevenzione degli infortuni. Conoscere le regole di primo soccorso.</p>	<p>Saper applicare le norme sull'abbigliamento. Saper riconoscere ed evitare situazioni di pericolo.</p>	<p>Lezioni teoriche sulla prevenzione degli infortuni. Spiegazione del comportamento corretto in base all'ambiente in cui ci troviamo.</p>	<p>Lezioni frontali. Filmati e presentazioni. Partecipazione a progetti di pronto soccorso</p>	

## PROGETTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 1° BIENNIO

<b>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</b>	Essere in grado di praticare attività in ambiente naturale utilizzando strumenti tecnologici per il monitoraggio.	Conoscere e consolidare il rapporto con l'ambiente naturale. Conoscere diversi dispositivi elettronici e informatici utili per il monitoraggio dell'attività fisica.	Saper svolgere attività fisiche in ambiente naturale. Saper utilizzare la tecnologia adatta per svolgere l'attività.	Sperimentare le abilità acquisite in ambiente naturale. Utilizzo dei mezzi tecnologici.	Le attività dovranno coinvolgere tutti gli alunni, compresi i disabili. Parco all'aperto.	Prova pratica in ambiente naturale. Orienteering e percorsi in ambiente naturale.
--	---	---	---	--	--	--

**Lezioni in PRESENZA:** saranno rispettate le norme anti-covid: sarà garantita una distanza minima di 2 metri tra gli alunni, sarà privilegiata l'attività all'aperto, verrà utilizzata esclusivamente attrezzatura individuale, saranno svolti solo esercizi individuali e i fondamentali individuali degli sport di squadra evitando le partite.

**Lezioni a DISTANZA:** la riduzione dell'attività fisica figura tra i rischi conseguenti alla chiusura dell'attività scolastica in presenza. Le Scienze Motorie hanno, infatti, finalità specifiche e finalità educative trasversali: la motricità facilita l'apprendimento di corretti stili di vita e del rispetto delle regole ed inoltre, migliora le condizioni psicosociali, così rilevanti nella fase adolescenziale, proponendo come obiettivo il riaffermare l'immagine di sé, l'autostima, la motivazione, le interazioni sociali.

Scienze Motorie e Sportive, in buona sostanza, non è soltanto una disciplina da insegnare e neppure soltanto da praticare. E' una risorsa importante per la "riparazione" dei danni fisici, emotivi e relazionali loro inferti dalla pandemia. Per questo motivo oltre a sviluppare temi esclusivamente teorici, per affrontare al meglio questa emergenza e cercare di "stare vicino" ai ragazzi nelle ore di scienze motorie gli alunni collaboreranno attivamente con l'insegnante, progettando esercizi e attività che verranno esemplificati insieme ed eventualmente praticati anche in modalità autonoma asincrona.

Per questi motivi daremo indicazioni ai ragazzi in modo da favorire il lavoro autonomo e personale di ciascuno in totale sicurezza. La seguente progettazione potrebbe comunque subire delle modifiche in itinere a causa della situazione di incertezza legata all'emergenza Covid-19.

Prof.ssa Fiore Eleonora

# **PROGETTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 1° BIENNIO**