

**PROGETTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 3BEA A.S. 2020/2021 IIS CALVINO**

| <p><b>AMBITI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE (nuclei fondanti)</b></p>   | <p><b>COMPETENZE</b></p>   | <p><b>CONOSCENZE</b></p>   | <p><b>ABILITA'</b></p>  | <p><b>CONTENUTI</b></p>  | <p><b>METODI E STRUMENTI</b><br/>*la parte pratica relativa agli sport si potrà svolgere solo in presenza</p>  | <p><b>VERIFICHE</b></p>   |
|---|--|--|---|--|--|---|
| <p><b>LA PERCEZIONE DEL SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE</b></p> | <p>Essere in grado di individuare e/o utilizzare le capacità coordinative, condizionali ed espressive, per realizzare movimenti complessi.</p> | <p>Conoscere la differenza tra capacità condizionali e coordinative.<br/>Conoscere le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le proprie tabelle di riferimento.</p> | <p>Saper eseguire varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo.<br/>Riuscire a portare a termine un'attività continua a media/alta intensità di lavoro.</p> | <p>Lavori a medio/alta intensità; andature ed esercizi di preatletica generale; esercizi individuali e in coppia con piccoli attrezzi;</p> | <p>M: teoria in DAD per l'ideazione di movimenti dal semplice al complesso<br/><br/>S: palestra attrezzata con grandi e piccoli attrezzi, cortile, Villa Brignole.<br/>Libro di testo, strumenti digitali.</p> | <p>Test EUROFIT; percorsi a stazioni. Test di coordinazione generale e specifica.</p>                                     |
| <p><b>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>  | <p>Essere in grado di utilizzare le proprie conoscenze e abilità per mettere in pratica strategie vincenti nella pratica degli sport.</p>      | <p>Conoscere le regole degli sport affrontanti e le rispettive tattiche e tattiche.</p>  | <p>Saper rispettare le regole degli sport affrontati.<br/>Saper utilizzare un'adeguata terminologia riguardante lo specifico sport.</p>   | <p>Ripassare i fondamentali e regole degli sport;<br/>Attività di squadra(solo teoria): Pallavolo, Pallacanestro, Calcetto.</p>            | <p>M: Lavoro dal globale all'analitico per tornare di nuovo al globale.<br/>S: Palestra attrezzata e cortile.</p>  | <p>Si valuta il livello di partenza del singolo alunno per poi poter dare una valutazione finale (solo con lezioni in</p> |

|  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  | Saper arbitrare una partita.  | Attività individuali:<br>Atletica,<br>Ginnastica, Tennis tavolo.   |  | presenza). Test pratici e verifiche a crocette sulle regole degli sport.   |
| <b>SALUTE E BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE</b>      | Essere in grado di perseguire quotidianamente il proprio benessere adottando cambiamenti nell'attività fisica e nell'alimentazione personale.<br>Essere in grado di adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità. | Conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.<br>Conoscere i principi generali dell'alimentazione e la sua importanza nell'attività fisica.   | Saper curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano e praticare una giusta attività motoria all'esterno della scuola.<br>Saper riconoscere situazioni di pericolo. | Lezione teoriche di pronto soccorso.<br>Lezioni sulla prevenzione di infortuni. Lezioni su una giusta alimentazione associata ad una adeguata attività sportiva. | M:Lezioni frontali.<br><br>S: in classe o in palestra o in DDI; dispense, filmati e appunti.                                   | Osservazione sistematica sul comportamento durante le lezioni di scienze motorie.<br>Test a crocette e ricerche con valutazione.   |
| <b>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</b> | Essere in grado di affrontare attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.  | Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale.<br>Conoscere e consolidare il rapporto con l'ambiente.<br>Conoscere l'utilizzo della strumentazione adeguata al monitoraggio dell'attività svolta. | Saper utilizzare i programmi tecnologici e le app per il monitoraggio dell'attività motoria.<br>Saper svolgere attività fisica in ambiente naturale.                          | Pratica delle abilità acquisite in ambiente naturale su consiglio degli insegnanti.<br>Utilizzo dei mezzi tecnologici.   | M: lavori di gruppo in DDI e assegnazioni di compiti; osservazione diretta.<br>S:cardiofrequenzimetro, PC, smartphone, tablet. | Consigli su esercitazioni motorie in forma globale e individuale in ambiente naturale; esercitazioni pratiche di monitoraggio con l'utilizzo di applicazioni tecnologiche. |

**Le eventuali verifiche scritte e orali saranno svolte utilizzando le misure dispensative e gli strumenti compensativi per gli alunni disabili, DSA e BES.**

**Per le lezioni che si riusciranno svolgere in presenza in quest'anno scolastico saranno rispettate le norme anti-covid: per cui sarà garantita una distanza minima di 2 metri tra gli alunni, sarà privilegiata l'attività fisica all'aperto e saranno svolti solo i fondamentali individuali degli sport di squadra evitando le partite.**

**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 e 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.**

**L'Educazione Fisica, 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 affrontare al meglio questa emergenza e cercare di "stare vicino" ai ragazzi, nelle ore di scienze motorie gli studenti collaborano attivamente con l'insegnante, progettando delle schede di allenamento da fare insieme o singolarmente.**

**Per questi motivi daremo indicazioni ai ragazzi in modo da favorire il lavoro autonomo e personale di ciascuno in totale sicurezza.**

**Prof.ssa Cirafici Francesca**