

PROGETTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 4BII A.S. 2020/2021 IIS CALVINO

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

			Saper arbitrare una partita.	Attività individuali: Atletica, Ginnastica, Tennis tavolo.		presenza). Test pratici e verifiche a crocette sulle regole degli sport.
SALUTE E BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE	Essere in grado di perseguire quotidianamente il proprio benessere adottando cambiamenti nell'attività fisica e nell'alimentazione personale. 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. 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. Saper riconoscere situazioni di pericolo.	Lezione teoriche di pronto soccorso. Lezioni sulla prevenzione di infortuni. Lezioni su una giusta alimentazione associata ad una adeguata attività sportiva.	M:Lezioni frontali. S: in classe o in palestra o in DDI; dispense, filmati e appunti.	Osservazione sistematica sul comportamento durante le lezioni di scienze motorie. Test a crocette e ricerche con valutazione.
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO	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. Conoscere e consolidare il rapporto con l'ambiente. 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. Saper svolgere attività fisica in ambiente naturale.	Pratica delle abilità acquisite in ambiente naturale su consiglio degli insegnanti. Utilizzo dei mezzi tecnologici.	M: lavori di gruppo in DDI e assegnazioni di compiti; osservazione diretta. 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