

ISTITUTO COMPRENSIVO DI MORI-BRENTONICO

Via Giovanni XXIII, n. 64 - 38065 MORI

Cod. Fisc. 94024510227 - Tel. 0464- 918669 Fax 0464-911029

www.icmori.it

e-mail: segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it

REPUBBLICA
ITALIANA

PROVINCIA AUTONOMA
di TRENTO

Programma di lavoro annuale
di Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico 2023-2024

Classi: 3[^] D SSPG “MALFATTI” Sede Mori

Insegnante:

Marco Imperatore

All'interno della programmazione, si rende necessario predisporre e assicurare lo svolgimento di un progetto motorio e sportivo scolastico adeguato a soddisfare le necessità di tutti gli studenti, con proposte formative rispettose delle prescrizioni generali. Ciò comporta senz'altro una complessa ristrutturazione degli spazi e dei tempi allo scopo di pianificare e adattare le esperienze pedagogiche secondo le attuali linee guida e dell'esperienza pregressi negli anni di insegnamento.

L'utilizzo di strutture outdoor, attrezzate o no, interne alla struttura scolastica o in ambienti esterni, va privilegiato, laddove possibile in riferimento alle condizioni ambientali/meteorologiche; si potrà inoltre rendere necessario attivare flessibilità organizzativa e/o sviluppare programmazioni tematiche e interdisciplinari.

AREA DISCIPLINARE 5
DISCIPLINA CORPO-MOVIMENTO-SPORT
4° BIENNIO
3° MEDIA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	UNITÀ DI APPRENDIMENTO
LINGUAGGI DEL CORPO	Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in modo originale e creativa individualmente, a coppie, in gruppo con fini comunicativi Decodificare i linguaggi specifici dei compagni, avversari, insegnanti e arbitri. Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento utilizzando basi ritmiche o musicali	Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali e identificare i contenuti emotivi Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo Conoscere gli schemi ritmici applicati al movimento	Percezioni sensoriali: vista udito tatto e voce nel gioco. Regolamento: falli personali. Gioco 10/5 passaggi A coppie passaggi della palla esplicitando ciò che piace e ciò che non piace (cambiando di volta in volta compagno) Muoversi liberamente per la palestra seguendo ritmi diversi e al segnale fermarsi davanti ad un compagno e mimare uno stato d'animo Muoversi nel quadrato delle emozioni impersonando quelle indicate Acrogym: esercizi di equilibrio individuale e controllo posturale in tenuta. Cadute in sicurezza. Figure di acrogym a coppie, attenzione alla sicurezza, assistenza dei compagni.

			Equilibrio con prese e appoggi. Figure di acrogym a terne, quaterne.
MOVIMENTO	<p>Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse</p> <p>Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio o disequilibrio</p> <p>Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie</p> <p>Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori anche nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente naturale</p> <p>Utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici anche rispetto all'età in evoluzione</p>	<p>Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo</p> <p>Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e il disequilibrio</p> <p>Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria</p> <p>Conoscere gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale</p> <p>Conoscere gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere</p>	<p>Corsa libera, linee rette, curve, staffette. Corsa con variazioni di ritmo. Frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo. Andature preatletiche. Giochi di resistenza. Corsa a coppie. Percorsi e circuiti. Corsa 1000 metri in ambiente naturale.</p> <p>Consapevolezza del proprio potenziale con il test di Cooper ridotto e i 1000 metri. Corsa campestre.</p> <p>Rotolamenti laterale, capovolte in avanti e indietro. Andature quadrupediche.</p> <p>Partenze rapide da varie posizioni con stimoli sensoriali diversi. Giochi di rapidità e destrezza.</p> <p>Salto in lungo; saltelli con la corda, salto in lungo da fermo, tre passi e salto, rincorsa + stacco + salto</p> <p>Salto in alto: salto a forbice, all'italiana, ventrale, rincorsa rettilinea/curvilinea, arrivo seduti, in piedi, sul dorso. Salto completo. Saltelli tra gli ostacoli di varie altezze</p> <p>Lancio del vortex e della pallina: lancio frontale da fermo/rincorsa, con obiettivo da raggiungere.</p> <p>Gare di lancio.</p> <p>Staffetta: brevi tratti di corsa con zona di cambio, tratto completo (in palestra e in ambiente naturale) e cambio con testimone.</p> <p>Partenza dai blocchi 60 metri piani partenza due appoggi con rilevazione tempi.</p> <p>Giocoleria</p>
GIOCO E SPORT	<p>Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale</p> <p>Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate</p>	<p>Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra</p> <p>Conoscere il concetto di strategia e di tattica</p> <p>Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di</p>	<p>Giochi a squadre e giochi propedeutici ai giochi sportivi. Per queste attività verranno affrontati i fondamentali individuali, esercizi e staffette a squadre. I giochi sportivi sono: pallavolo, pallamano, pallacanestro</p>

	<p>Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune</p> <p>Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone, risultati</p>	<p>ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune</p> <p>Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio</p>	<p>unihockey, ultimate frisbee, calcio, badminton, dodgeball, hit ball, baseball, pallapugno, tennistavolo, orienteering</p>
SALUTE E BENESSERE	<p>Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza e di primo soccorso</p> <p>Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale</p> <p>Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere anche in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche di rilassamento e di defaticamento</p>	<p>Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso</p> <p>Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale e avere le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, droghe, alcool ...) e sui loro effetti negativi</p> <p>Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere</p>	<p>Attività mirate alla conoscenza dei comportamenti adeguati da tenere in base al contesto, agli esercizi proposti e all'attrezzatura utilizzata.</p> <p>Stretching. Rilassamento</p>

INDICAZIONI METODOLOGICHE	<p>Considerando l'educazione fisica come educazione al movimento, del movimento e attraverso il movimento, la scelta di determinate procedure metodologiche (sia a livello di strategie didattiche che di attenzioni pedagogiche) sarà orientata al rispetto del soggetto in apprendimento che, attraverso questa educazione, ricerca uno sviluppo del concetto di sé, della propria consapevolezza corporea e di una corretta e soddisfacente interazione sociale.</p> <p>In questa logica risultano importanti alcuni punti di attenzione che caratterizzeranno la nostra azione didattica:</p>
----------------------------------	---

Obliquità

I carichi di lavoro saranno sempre tarati nel rispetto dei diversi ritmi di sviluppo, delle diversità sessuali, delle diverse esperienze motorie, degli stimoli motivazionali, delle diversità di adattamento nonché delle specifiche capacità motorie. Con il concetto di obliquità intendiamo il tentativo di raggiungere l'equilibrio fra carico di lavoro e adeguatezza del carico attraverso una differenziazione costante della quantità, dell'intensità, della densità e della difficoltà esecutiva delle richieste.

Variabilità

Nel nostro progetto di lavoro l'organizzazione della variabilità consiste nel:

- proporre esperienze multilaterali e variate anche all'interno dello stesso programma motorio
- richiedere la simmetrizzazione di movimenti pur dopo la corretta impostazione lateralizzata
- esercitare, dopo una prima fase di apprendimento, più abilità all'interno della stessa seduta
- richiamare gli elementi esecutivi con una certa costanza distribuendoli nel tempo

Presentazione del lavoro pratico

Nelle fasi di presentazione di ogni lavoro pratico la nostra attenzione sarà particolarmente centrata sui seguenti punti:

- fornire informazioni sintetiche chiare e precise limitate agli aspetti essenziali
- costruire un quadro di riferimento teorico (analizzato e fatto proprio dal ragazzo) all'interno del quale si colloca il gesto motorio proposto
- definire verbalmente i punti chiave dell'azione
- collegare immediatamente le informazioni all'esperienza pratica
- utilizzare dimostrazioni corrette scegliendo prospettive adeguate di osservazione

Individualizzazione dell'insegnamento

In tantissimi momenti dell'azione didattica, e soprattutto nelle situazioni di difficoltà con i ragazzi più deboli sul piano dell'apprendimento motorio, risulta importante l'individualizzazione degli interventi che consiste nel:

- adattare le esercitazioni alle caratteristiche degli alunni in difficoltà (età, esperienze motorie, capacità, motivazioni, ritmi di apprendimento,..)
- prevedere momenti di lavoro con la creazione di gruppi omogenei per capacità o altre caratteristiche, assegnando difficoltà crescenti o richiedendo prestazioni differenziate (per esempio: in alcune esercitazioni sugli ostacoli si può prevedere l'uso di ostacoli di diversa altezza, adattati alle difficoltà che ragazzi incontrano ecc.)
- incoraggiare sia il lavoro autonomo, sia la collaborazione con i compagni

Gestione dell'errore

Negli interventi tesi alla correzione di errori (sia esecutivi che di altra natura) la nostra attenzione sarà centrata e soprattutto sul:

- fornire informazioni verbali e visivi in modo preciso, adeguato e frequente
- correggere gli errori uno alla volta partendo da quelli più importanti
- permettere che il soggetto modifichi la sua azione subito dopo l'intervento correttivo
- evitare gli interventi unicamente in negativo
- coinvolgere l'alunno con domande tendenti a fargli analizzare la propria prestazione o quella dei compagni

<p>STRUMENTI</p>	<p>Piccoli attrezzi : cerchi, funicelle, palle, clavette, palline da tennis, palline di gomma-piuma, bastoni, vortex, palle mediche, ceppi Grandi attrezzi : spalliere, quadro svedese, cavallina, ostacoli, panche. Palloni di diverse dimensioni e palloni dei diversi giochi sportivi. Attrezzi di giocoleria Tappeti e tappetoni Go-back, racchette da badminton e da tennistavolo, tamburelli, mazze hockey.</p> <p>Si può affrontare con le varie classi, come supporto dell'attività didattica in presenza, si farà inoltre ricorso ai seguenti strumenti: ambiente virtuale Classroom, piattaforma Google Meet. Presentazione dei vari contenuti attraverso schede, Power Point, video.</p>
<p>INDICAZIONI PER VERIFICA, VALUTAZIONE E DOCUMENTAZIONE ORIENTATIVA</p>	<p>Accanto alla valutazione oggettiva che ci consente di valutare i livelli di conoscenza e di competenza raggiunti assume un grosso rilievo la valutazione soggettiva che ci permette di cogliere altri elementi della personalità dell'alunno. Quindi l'insegnante non valuterà le singole azioni finalizzate al raggiungimento di una prestazione tecnica o alla produzione di un determinato risultato, ma il "possesso" delle competenze nell'ambito di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - un'acquisizione di multi-abilità motorie e sportive - un impegno partecipato e una elaborazione decisionale nelle risposte motorie - una corretta interrelazione nel gruppo e una positiva convivenza sociale - una equilibrata percezione di sé e della propria personalità. <p>Accanto alle osservazioni quotidiane sulle abilità motorie, sull'interesse e l'impegno verranno proposte periodicamente delle verifiche (sotto forma di test motori, circuiti, esercitazioni e prove d'abilità) che quantifichino l'evoluzione delle capacità personali.</p>

ATTIVITA' SPORTIVE EXTRA-CURRICOLARI

Nel corso del primo e del secondo periodo dell'anno scolastico saranno previste le varie fasi di Istituto con relative selezioni tra alunni delle diverse classi; le varie rappresentative di Istituto saranno allestite tramite l'attività svolte da ogni docente nelle singole classi, con il rilevamento delle prestazioni individuali. Per le attività la cui prestazione non è rilevabile in maniera oggettiva (sport di racchetta, frisbee, ecc) si potrà individuare la classe rappresentativa dell'Istituto.

La partecipazione agli incontri avverrà in seguito alla convocazione dei diversi alunni/e da parte degli insegnanti

Nel corrente anno scolastico gli alunni avranno la possibilità di partecipare alle seguenti attività:

- Corsa campestre d'Istituto (prove cronometrate nelle singole classi per evitare assembramenti e promiscuità tra alunni di classi diverse)
- Campionati Studenteschi nelle seguenti specialità :
duathlon, badminton, orienteering, arrampicata sportiva, ultimate frisbee, sci alpino school e selected, tennistavolo, atletica leggera.

L'I.C. MORI aderisce ai **progetti** :

- Progetto trasversale Educazione alla cittadinanza (tutte le classi)