

# PROGETTAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2018/2019

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
SECONDO BIENNIO

**PREMESSA:** L'insegnamento delle Scienze Motorie nella classe quarta, prosegue l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli studenti al fine di migliorare la loro formazione motoria. Favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali i discenti acquisiranno una maggiore capacità di lavorare con senso critico e creativo. Si lavorerà pertanto, sui nuclei fondanti della disciplina quali:

A) LA PERCEZIONE DEL SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE.

B) LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY.

C) SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.

D) RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO.

**COMPETENZE DI CITTADINANZA : Agire in modo responsabile, individuare collegamenti e relazioni, acquisire interpretare le informazioni, progettare.**

**COMPETENZE DI BASE:**

1. Ampliare le abilità motorie acquisite realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive;
2. Comprendere e produrre i linguaggi non verbali decodificando in maniera critica sia i propri che quelli altrui;
3. Conoscere ed applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi;
4. Affrontare il confronto agonistico con rispetto delle regole e vero fair play;
5. Adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.
6. Assumere stili di vita sani e comportamenti corretti nei confronti della propria salute.

UNITA' DI APPRENDIMENTO N° 1 **Affinamento abilità individuali**

Tempi: l'U.D.A. avrà la durata dell'intero anno scolastico.

COMPETENZE DISCIPLINARI: 1 – 2

- Ampliare le abilità motorie acquisite realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive;
- Comprendere e produrre i linguaggi non verbali decodificando in maniera critica sia i propri che quelli altrui;

## ABILITA'/CAPACITA'

### COMPETENZA 1

- Essere in grado di compiere azioni motorie complesse in condizioni inusuali, adeguate ad una completa maturazione personale
- Avere piena coscienza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici;

### COMPETENZA 2

Essere consapevole del ruolo espressivo della propria corporeità in collegamento con gli altri linguaggi:

Comunicare in modo chiaro ed efficace.

## CONTENUTI

Esercizi di mobilità articolare, esercizi di forza, esercizi di resistenza, esercizi di velocità, esercizi di coordinazione ed equilibrio. Ideazione e realizzazione di sequenze di movimento mimiche, danzate e di espressione corporea. Esercizi di preacrobatica. Giochi sportivi.

### UNITA' DI APPRENDIMENTO N°2 /SPORT E FAIR PLAY

Tempi: l'U.D.A. avrà la durata dell'intero anno scolastico.

### COMPETENZE DISCIPLINARI -3 -4

- Conoscere ed applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi;
- Affrontare il confronto agonistico con rispetto delle regole e vero fair play;

## ABILITA'/CAPACITA'

### COMPETENZA 3

- Saper applicare i fondamentali ed i regolamenti di alcune discipline sportive;
- Saper svolgere azioni di gioco complesse collaborando con i compagni di squadra;

### COMPETENZA 4

- Riuscire a gestire la propria emotività durante un'attività agonistica;
- Svolgere ruoli di arbitraggio e/o direzione dell'attività sportiva;
- Svolgere diversi ruoli nell'organizzazione dell'attività sportiva.

## CONTENUTI:

Giochi sportivi. Fondamentali di squadra e partite di pallavolo, calcetto, pallamano. Tecnica di gara di alcune specialità di atletica leggera e del badminton.

### UNITA' DI APPRENDIMENTO N° 3 /SALUTE

Tempi: l'U.D.A. avrà la durata dell'intero anno scolastico.

### COMPETENZE DISCIPLINARI: 5 – 6

- Adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.
- Assumere stili di vita sani e comportamenti corretti nei confronti della propria salute.

## ABILITA'/CAPACITA'

### COMPETENZA 5

- Mettere in atto comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le attività motorie;
- Riconoscere un trauma e saper intervenire in caso di infortunio.

### COMPETENZA 6

Riconoscere ed applicare i principi per un corretto stile di vita

## CONTENUTI

Nozioni di fisiologia del corpo umano – Nozioni di primo soccorso dei principali traumi – BLS – Nozioni di educazione alimentare e sportiva .

### METODOLOGIA:

Non si limiterà al solo esercizio fisico ma si cercherà di motivare e puntualizzare le finalità del lavoro proposto, collocando nell'arco della lezione momenti di riflessione culturale e scientifica. Si lascerà spazio agli interventi degli alunni. Il lavoro sarà proposto individualmente, a coppie e in gruppo. ( Cooperative learning, e Tutoring). Per quanto riguarda la pratica degli sport si opererà in modo tale da portare l'alunno ad una cosciente osservazione dei propri limiti e delle proprie possibilità e che la sua pratica deve trascendere l'evento agonistico e divenire patrimonio personale, culturale, umano.

### STRUMENTI DI LAVORO:

Schede predisposte, libro di testo, cortile, palestra, campo sportivo, attrezzi specifici di palestra: cronometro, cordella metrica, birilli, palloni, fischietto, funicelle, palloni medicinali, ostacoli.

### VERIFICHE E VALUTAZIONI:

Strumenti per la verifica formativa. Osservazione test, questionari, schede di autovalutazione, tornei a squadre.

Strumenti per la verifica sommativa. Test, schede di osservazione su tecnica e tattica, autovalutazione con misurazione delle abilità motorie.

Numero verifiche. Almeno una al mese

Valutazione. Si valuterà per ogni abilità. 3-5 se non ha raggiunto gli standard minimi. 6 se si avvicina agli standard minimi senza tuttavia raggiungerli. 6-7 se ha raggiunto gli standard minimi. 8-9 se ha piena padronanza dell'abilità. 10 se dispone ed elabora l'abilità in maniera personale e creativa. Si terrà conto fondamentalmente di quattro descrittori: 1) Miglioramento livello di partenza. 2) Studio ed assimilazione dei contenuti teorici assimilati. 3) Collaborazione e partecipazione costante. 4) Partecipazione alle attività del C.S.S.

I DOCENTI: SORBELLO F. DIOLOSA M.P. MILAZZO R. MATTINA E.. CASSISI A. TRANCHINA  
M. ROTTA M.