

PROGRAMMAZIONE ANNUALE DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

CLASSI prime, seconde e terze A. S. 2015-2016

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO Desunti dalle indicazioni nazionali	PERCORSO DIDATTICO/ CONTENUTI	PERIODO I - II Q	MEDIAZIONE DIDATTICA	SUSSIDI	VERIFICHE
<p style="text-align: center;">OBIETTIVI GENERALI DEL PROCESSO FORMATIVO</p> <p>Le scienze motorie e sportive, nell'arco del triennio, si prefiggono alcuni obiettivi che si inseriscono nel progetto formativo del preadolescente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Favorire in ogni ragazzo lo sviluppo delle abitudini motorie personali, maturando la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità (autovalutazione). ❑ Aumentare attraverso la motricità le capacità espressive e comunicative della persona. ❑ Acquisire una corretta cultura motoria, sportiva e del tempo libero. ❑ Promuovere l'instaurarsi di sane e corrette abitudini igieniche per la salvaguardia della propria salute. ❑ Conquistare una maggior padronanza di sé nel rapporto con gli altri, anche in situazioni competitive, ai fini della crescita del rispetto reciproco, della partecipazione attiva, dell'autocontrollo e della collaborazione interpersonale. 	<p>Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione, attraverso il miglioramento di schemi motori di base</p> <ul style="list-style-type: none"> . Correre nelle varie direzioni . Saltare nei vari modi anche con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi . Lanciare e palleggiare nei vari modi a una o due mani . Rotolare (capovolta avanti e indietro e rotolamenti laterali) . Arrampicarsi utilizzando i grandi attrezzi e la struttura d'arrampicata . Organizzazione spaziale . Conoscenza dello spazio di lavoro secondo i concetti avanti-dietro, alto-basso, sopra-sotto, dentro-fuori, destro-sinistro. . equilibrio . Organizzazione temporale Utilizzo concetti prima-dopo, veloce-lento, esecuzione di ritmi 	I - II	<p>Con riferimento alle indicazioni nazionali, sottolineando il fatto che si cercherà di proporre attività gratificanti e che soddisfino il desiderio di movimento, esigenza fondamentale in questa fase di crescita.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dopo aver verificato la situazione iniziale della classe, si procederà in maniera globale od analitica, verso il raggiungimento degli obiettivi prefissati, tenendo conto delle potenzialità individuali o di gruppo: in particolar modo si farà leva sull'entusiasmo tipico di quest'età, scegliendo attività attraenti, piacevoli e varie, proponendole preferibilmente in forma globale e ludica, senza tuttavia escludere il metodo analitico quando necessario. 	<p>Accanto alle esercitazioni in palestra o in ambiente naturale, potrebbero venire utilizzati quali strumenti didattici anche:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mezzi multimediali ✓ Fotocopie ✓ Incontri con esperti <p>Si vuole anche essere particolarmente attenti alle proposte esterne che arriveranno a scuola, rendendosi disponibili a prenderle in considerazione.</p> <p>Avendo come finalità educativa anche la salvaguardia della</p>	<p>La verifica verrà effettuata mediante l'osservazione diretta del comportamento adeguato ed igienicamente corretto e dell'esecuzione di percorsi, esercizi, fondamentali individuali e di squadra, giochi ed interrogazioni, e in alcuni periodi dell'anno attraverso momenti di autovalutazione.</p> <p>. Le verifiche daranno modo all'alunno di dimostrare le conoscenze e le</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1. Consolidamento delle capacità coordinative 2. Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali 3. Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport 4. Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie 5. L'attività sportiva come valore etico; valore del confronto e della competizione 6. Tecniche di espressione corporea 7. Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance 8. Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica 	<p>Essere globalmente consapevoli delle proprie capacità condizionali e delle attività svolte per migliorarle</p> <ul style="list-style-type: none"> . Forza: miglioramento del tono muscolare globale . Rapidità: miglioramento della reattività . Resistenza: Presa di coscienza e miglioramento della resistenza generale . Mobilità articolare: miglioramento dell'ampiezza del gesto motorio <p>Essere capaci di gestire le proprie abilità , adattandosi alle diverse richieste tecniche dei vari sport</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoscenza dei fondamentali individuali ➤ Conoscere e rispettare le principali regole delle attività sportive individuali e di squadra <p><i>Essere consapevoli delle proprie esperienze motorie</i> <i>Acquisire abitudini corrette di igiene</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'esecuzione di azioni tratte dalle varie discipline sportive e i giochi di ogni tipo contribuiranno a migliorare i rapporti del singolo con il gruppo: ciò implica una partecipazione veramente attiva e cosciente di tutta la persona. ✓ Le verifiche daranno modo all'alunno di dimostrare le conoscenze e le abilità acquisite oltre il grado di autonomia raggiunto, la comprensione di ciò che è stato proposto, la conoscenza delle regole di "convivenza" e dei giochi di squadra. 	<p>propria persona si fa spesso riferimento ai progetti di educazione alla Cittadinanza e Costituzione. Infatti l'esecuzione di azioni tratte dalle varie discipline sportive e i giochi di ogni tipo contribuiranno a migliorare i rapporti del singolo con il gruppo: ciò implica una partecipazione veramente attiva e cosciente di tutta la persona.</p>	<p>abilità acquisite oltre il grado di autonomia raggiunto, la comprensione di ciò che è stato proposto, la conoscenza delle regole di "convivenza" e dei giochi di squadra</p>
--	--	--	---	--	---

personale

Essere capaci di relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le regole generali e specifiche delle discipline sportive praticate

Utilizzare consapevolmente il linguaggio del corpo nella sua componente comunicativa

Incominciare ad essere critici con se stessi nel riconoscere le proprie potenzialità e i propri limiti, grazie anche al confronto con i compagni e alle richieste dell'insegnante

Saper eseguire un corretto avviamento motorio
Saper utilizzare in modo responsabile spazi ed attrezzature