

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE cl. 4 L- Anno scolastico 2020/21**

Periodo	Argomenti/attività proposte	Saper fare - Capacità - Procedure - Abilità
1° trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività di resistenza all'aperto e in palestra: corsa, circuiti e percorsi; giochi vari codificati e non. In caso di DAD la resistenza sarà allenata individualmente, all'aperto utilizzando una app che registri tempo e percorso;</li> <li>• Sport di squadra: calcio, floorball, ultimate, pallavolo. In Dad no sport di squadra, ma esercizi di riscaldamento da proporre ai compagni in video.</li> <li>• Attività di potenziamento muscolare (forza): esercizi e circuiti con carichi naturali ed esterni;</li> <li>• in Dad individualmente, in casa, con "attrezzi di fortuna" e tappetino.</li> </ul>	<p>Elaborazione di risposte motorie efficaci; assunzione di posture corrette specie in presenza di carichi.</p> <p>Gestione autonoma della fase di avviamento in funzione dell'attività praticata.</p> <p>Realizzazione di sequenze di movimenti.</p> <p>Comunicazione non verbale.</p> <p>Trasferibilità di tecniche, strategie, regole adattandole a esigenze, spazi e tempi.</p> <p>Cooperazione in equipe.</p> <p>Assunzione di comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti.</p> <p>Riproduzione del ritmo nei gesti e nelle azioni degli sport (pallavolo, pallacanestro, floorball, atletica leggera) interpretando al meglio la cultura sportiva.</p> <p>Sapersi esprimere in attività ludiche e sportive in ambiente naturale rispettando il territorio.</p>
2° pentamestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pattinaggio sul ghiaccio; in DAD no. Attività di resistenza individuale con app.</li> <li>• Sport di squadra: pallacanestro, badminton, pallamano. In Dad no.</li> <li>• Attività di coordinazione: esercizi e circuiti con piccoli attrezzi; in Dad esercizi e brevi sequenze.</li> </ul>	<p>In caso di DAD: rispettare tempi e modi di intervento in video lezione; consegnare entro le scadenze i compiti assegnati; presentarsi in abbigliamento adeguato; gestire in modo adeguato le proposte da condividere con la classe.</p>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Espressività corporea:</b> esercizi con la musica, riproduzione di ritmi; attività con piccoli attrezzi; giocoleria; in Dad da sperimentare se possibili.</li><li>• <b>Atletica leggera:</b> velocità, salti e lanci. In dad no.</li><li>• <b>Baseball al campo Riccadonna.</b> In dad no. Eventuali link per visualizzare video del gioco.</li></ul> |
|--|--|

#### COMPETENZE:

- **Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale**
- **Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento, anticipazione motoria**
- **Regolamenti e arbitraggio**
- **Sociali (collaborazione con il gruppo)**
- **Gioco, giochi sportivi e sport**
- **Sicurezza, prevenzione, primo soccorso, salute e corretti stili di vita**

#### TEMPI, METODOLOGIA E VALUTAZIONE

La scansione temporale è indicativa e dipende dalla risposta della classe, dal ritmo di lavoro, dalla presenza di difficoltà degli alunni, e da altri possibili motivi d'interruzione dell'attività programmata, che non è rigidamente impostata, ma prevede variazioni laddove ce ne fosse bisogno, o in base a particolari esigenze e richieste della classe. In generale ogni argomento è trattato in tre-quattro lezioni consecutive.

Ogni unità didattica inizia con la fase di avviamento motorio a cui segue l'attività specifica dell'argomento, quindi la fase ludica e il defaticamento.

**METODOLOGIA.** E' fondata su alcuni criteri quali: il coinvolgimento degli alunni nelle attività proposte, nei compiti di arbitraggio, nell'organizzazione di parti di lezione; la ricerca di un rapporto con gli alunni basato sul rispetto reciproco, rispetto dei compagni e dell'ambiente in cui si opera; la valorizzazione della collaborazione e comprensione tra compagni e della responsabilità verso gli altri e della scuola; la presa di coscienza del proprio corpo, delle possibilità e limiti di ognuno; la ricerca dell'autostima e autocontrollo.

VALUTAZIONE. Tenendo sempre presente come la prestazione umana sia una “produzione complessa”, e quindi difficilmente definibile con criteri costantemente oggettivi, la valutazione scaturisce da un processo attento di osservazione e raccolta dati. A partire dalla situazione iniziale di ogni alunno e dai possibili miglioramenti ottenuti nella performance, rientrano nella valutazione anche aspetti importanti quali: la partecipazione e l’impegno dimostrati, la collaborazione con i compagni e il docente, il rispetto delle regole, delle persone e degli attrezzi, l’atteggiamento assunto, l’apporto dato alla lezione.

Gli alunni esonerati dalla pratica saranno valutati su argomenti teorici, organizzazione di parti di lezione e arbitraggio.