

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE cl. 1 OD A- 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 coordinazione.</li> <li>• Attività di potenziamento muscolare (forza): esercizi e circuiti con carichi naturali ed esterni; 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.                      Gestione autonoma della fase di avviamento in funzione dell'attività praticata.                      Realizzazione di sequenze di movimenti.                      Comunicazione non verbale.                      Trasferibilità di tecniche, strategie, regole adattandole a esigenze, spazi e tempi.                      Cooperazione in equipe.                      Assunzione di comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti.                      Riproduzione del ritmo nei gesti e nelle azioni degli sport (pallavolo, pallacanestro, floorball, atletica leggera) interpretando al meglio la cultura sportiva.</p>
2° pentamestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pattinaggio sul ghiaccio; in caso di Dad no. Attività di resistenza individuale con app.</li> <li>• Sport di squadra: pallacanestro, badminton, pallamano. In caso di DAD no.</li> <li>• Attività di coordinazione: esercizi e circuiti con piccoli attrezzi; in Dad esercizi e sequenze brevi.</li> </ul>	<p>Sapersi esprimere in attività ludiche e sportive in ambiente naturale rispettando il territorio.                      In caso di DAD: rispettare tempi e modi di intervento in video lezione; consegnare entro le scadenze i compiti assegnati; presentarsi in abbigliamento adeguato.</p>

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Espressività corporea: esercizi con la musica, riproduzione di ritmi; attività con piccoli attrezzi; giocoleria; in caso di Dad da verificare.</i></li><li>• <i>Atletica leggera: velocità, salti e lanci. In Dad no.</i></li></ul> |
|--|

#### COMPETENZE:

- *Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale*
- *Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento*
- *Espressività corporea*
- *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.