

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE cl. 3 L- Anno scolastico 2016/17

Periodo	Argomenti/attività proposte	Saper fare - Capacità - Procedure - Abilità
<b>1° trimestre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività di resistenza: anche all'aperto, corsa e percorsi; giochi vari;</li> <li>• Calcio: fondamentali e gioco;</li> <li>• Floorball: fondamentali e gioco;</li> <li>• Attività di potenziamento muscolare (forza): esercizi e circuiti con carichi naturali ed esterni;</li> <li>• Nuoto: acquaticità e stili principali.</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, danze e mimica.            Comunicazione non verbale.            Trasferibilità di tecniche, strategie, regole adattandole a esigenze, spazi e tempi. Cooperazione in equipe.</p>
<b>2° pentamestre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pattinaggio sul ghiaccio;</li> <li>• Badminton;</li> <li>• Pallavolo: fondamentali e gioco.</li> <li>• Attività di coordinazione: esercizi e circuiti con piccoli attrezzi;</li> <li>• Espressività corporea: esercizi con la musica, riproduzione di ritmi; attività con piccoli attrezzi; giocoleria;</li> <li>• Atletica leggera: velocità, salti e lanci.</li> </ul>	<p>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.            Sapersi esprimere in attività ludiche e sportive in ambiente naturale rispettando il territorio; nuotare allenando la resistenza.</p>

## 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
- Ambiente naturale e acquaticità.

PROGETTI: gita autunnale e invernale in montagna.

## 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. 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, attività di organizzazione della lezione e attività di arbitraggio.