

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

A.S. 2018/2019

Docente: Elena Zambarda

Disciplina: Scienze motorie

Classe: 1 H

Ore settimanali: 2

OBIETTIVI FORMATIVI GENERALI:

1. promuovere la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti.
2. favorire la socializzazione, stimolare la collaborazione e l'integrazione del singolo all'interno del gruppo.
3. promuovere il valore del rispetto, delle regole concordate, dei docenti, dei compagni e delle attrezzature.
4. prendere coscienza delle proprie capacità e dei limiti personali
5. acquisire principi di una cultura motoria e di un corretto atteggiamento sportivo (Fair play)
6. apprendere capacità da poter trasferire in altri ambiti e nella quotidianità
7. ricercare attraverso l'attività motoria il benessere e l'equilibrio psicofisico (salute e prevenzione)

OBIETTIVI SPECIFICI

1. migliorare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare)
2. migliorare le capacità coordinative speciali
3. rielaborare gli schemi motori di base con ampliamento delle esperienze motorie ed alla conseguente varietà delle risposte in situazioni complesse
4. conoscere e praticare correttamente la tecnica e tattica delle attività sportive presentate
5. studiare ed utilizzare una terminologia specifica
6. partecipare all'organizzazione delle varie attività ed assumersi responsabilità in compiti di arbitraggio e di assistenza

CONTENUTI

In base alla disponibilità delle strutture utilizzate e in parte, agli interessi degli allievi e alle loro capacità verranno praticate le seguenti discipline e argomenti:

- Potenziamento delle capacità condizionali:
 - Attività rivolte all'allenamento della resistenza, soprattutto all'aperto (camminate, percorsi, corsa continua e intermittente, giochi propedeutici e corsa campestre)
 - Test motori iniziali (valutazione della situazione di partenza)
 - Potenziamento muscolare: esercizi e circuiti con carichi naturali ed esterni (piccoli e grandi attrezzi)
 - Stretching e mobilità articolare
- Sport di squadra:
 - Floorball
 - Badminton
 - Ultimate frisbee
 - Pallavolo
 - Pallacanestro
 - Rugby
 - Ginnastica artistica: Acrogyim e Preacrobatica (progressioni semplici a corpo libero e con piccoli attrezzi, individuali e in gruppo)
- Sport e attività individuali:
 - Nuoto (acquaticità e stili principali)

- Atletica leggera
- Attività con la musica (passi base aerobica e step)
- Giochi convenzionali e non; attività e circuiti per affinamento coordinazione ed equilibrio con piccoli attrezzi e materiale giocoleria
- Sport all'aperto:
 - Pattinaggio su ghiaccio
 - Baseball
 - Orienteering

TEMPISTICHE:

Ogni argomento è trattato generalmente dalle due alle quattro lezioni consecutive, ma non è impostato in maniera rigida e il programma può subire variazioni di tempi e contenuti in base alle esigenze della classe e ad eventuali necessità che si presentano nel corso dell'anno.

METODOLOGIA:

Le unità didattiche verranno sviluppate con lezioni frontali, lavori individuali, lavori in piccoli o grandi gruppi. Si fa presente, inoltre, che l'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni teoriche secondo il programma stabilito. Le lezioni pratiche verranno supportate da cenni sui fondamentali e regolamenti delle attività proposte e da nozioni generali di anatomia e fisiologia applicate alle scienze motorie.

SPAZI UTILIZZATI:

Le lezioni si svolgeranno nei seguenti luoghi: palestra, area sportiva esterna "Talvera", passeggiate cittadine (ad es. lungo Talvera), piscina "Samuele", spazi idonei alle attività proposte.

COMPETENZE:

Al termine dell'anno, in relazione agli obiettivi precedentemente elencati, l'alunno dovrà aver sviluppato le competenze sotto descritte:

- percezione del proprio corpo e padronanza di movimento dello stesso
- conoscenze di regolamenti, nozioni teoriche e aspetti tecnici degli argomenti trattati
- miglioramento capacità condizionali e coordinative e degli schemi motori di base
- ampliamento delle competenze acquisite a più discipline sportive
- svolgimento di giochi motori e sportivi utilizzando abilità necessarie
- attuazione di strategie di gioco
- riconoscimento del valore dell'attività motoria ai fini di un buono stato di salute e come risorsa preventiva
- socializzazione e cooperazione con gli altri
- assunzione comportamenti corretti e rispettosi dell'ambiente e delle persone

VALUTAZIONE

La valutazione sommativa terrà conto del miglioramento delle capacità e abilità, del comportamento mostrato nel corso delle varie attività svolte e dell'acquisizione dei contenuti teorici trattati.

Le verifiche per la valutazione delle competenze acquisite e la valutazione dell'apprendimento tecnico delle discipline proposte, saranno simultanee al lavoro svolto e basate su prove oggettive e attenta osservazione dell'alunno da parte dell'insegnante.

L'impegno, l'interesse, la partecipazione regolare, il rispetto delle regole, delle persone e del materiale sportivo e, infine, la frequenza attiva sono elementi basilari ai fini della valutazione, da integrare alla valutazione tecnica.