

□  
□

---

I.C. "A. Zara" - Oriago

Sede "D. Alighieri"

a.s. 2023-24

---

# Piano di lavoro di

# SCIENZE MOTORIE E

# SPORTIVE

---

Prof. Perinello Camilla

Classi 1

---

## **PERCORSO DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE**

### **Traguardi di sviluppo delle competenze**

Con la classe prima, durante le diverse attività dell'anno scolastico, si lavorerà per avviare gli alunni verso tutti i traguardi di competenza previsti per la disciplina che saranno raggiunti in forma completa alla fine del triennio.

Il lavoro in particolare si focalizzerà sull'acquisizione di competenze base rispetto ai criteri previsti che se correttamente raggiunti alla fine dell'anno scolastico forniranno un bagaglio di conoscenze per un ulteriore sviluppo nell'anno scolastico successivo.

Gli indicatori saranno:

- Acquisire consapevolezza delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- Imparare ad utilizzare le proprie competenze motorie e sportive adattando il movimento in situazione.
- saper utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando inoltre, attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
- Riconoscere comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine ad uno stile di vita e alla prevenzione.
- Saper rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
- Imparare ad integrarsi nel gruppo, assumersi responsabilità ed impegnarsi per il bene comune.

Attraverso il percorso di educazione fisica si avvierà la classe ad una prima acquisizione della competenza chiave europea di “consapevolezza ed espressione culturale”. L'alunno sarà in grado, in relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento, di esprimersi e dimostrare interesse per gli ambiti motori.

Inoltre verranno stimulate l'acquisizione delle competenze relative a:  
Imparare ad imparare: l'alunno prenderà conoscenza di sé, imparerà a gestire il tempo, utilizzare le conoscenze in situazioni nuove e sperimenterà l'apprendimento di nuove abilità in modo autonomo.

Competenze sociali e civiche: gli alunni impareranno ad avere cura e rispetto di sé e degli altri per uno stile di vita sano e corretto, prenderà consapevolezza dell'importanza della convivenza civile, pacifica e solidale della collaborazione e dell'autocontrollo.

Spirito di iniziativa ed imprenditorialità: i ragazzi saranno stimolati a prendere iniziative per produrre idee e progetti, ad assumersi le proprie responsabilità a chiedere e fornire aiuto quando necessario a misurarsi e risolvere situazioni varie ed impreviste.

## **Obiettivi di apprendimento**

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

- Saper utilizzare le abilità per la realizzazione di gesti tecnici di alcuni sport.
- Utilizzare l'esperienza motoria in situazioni note e nuove.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo- espressiva

- Applicare tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo.
- Decodificare semplici gesti dei compagni e avversari nelle situazioni di gioco.

Il gioco lo sport le regole e il Fair Play

- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni di gioco.
- Mettere in atto comportamenti collaborativi.
- Conoscere e applicare le regole tecniche degli sport.
- Saper gestire con autocontrollo e rispetto le situazioni competitive sia in caso di vittoria che di sconfitta.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- Imparare a riconoscere su sé stessi i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.
- Gestire lo sforzo e applicare tecniche di rilassamento alla fine delle attività.
- Disporre ed utilizzare gli attrezzi in maniera sicura per sé stessi e gli altri.
- Praticare attività motorie per migliorare la propria efficienza fisica.

## **CONTENUTI SPECIFICI**

- Esercitazioni per lo sviluppo delle capacità coordinative: controllo dei segmenti corporei in situazioni semplici, orientamento spaziale, esercitazioni per l'equilibrio.
- Esercitazioni per il controllo e l'utilizzo dei piccoli attrezzi della palestra : palloni, funicelle, cerchi, clavette.
- Circuiti e percorsi di potenziamento.
- Orienteereng.
- Esercitazioni per lo sviluppo delle capacità condizionali.
- Giochi propedeutici ed esercitazioni tecniche per l'avviamento alla pratica di sport di squadra e individuali: pallavolo, calcio, pallamano, basket, hunkley, badminton.
- Esercitazioni e giochi per l'avviamento alla pratica dell'atletica leggera.
- Esercizi di stretching, educazione respiratoria e posturale.
- Lo sport all'aria aperta.
- Sviluppo della coordinazione con la giocoleria.
- Attività ludiche: giochi della tradizione e giochi collettivi.

### **Percorso valutativo**

si avvarrà di:

- Valutazione formativa: per effettuare questa valutazione verranno osservati sistematicamente gli alunni nel loro percorso di apprendimento, nei progressi tecnici e di gestione nell'utilizzo delle attrezzature sportive e il miglioramento coordinativo. Verrà osservato l'impegno e la partecipazione alle lezioni e le relazioni instaurate con i compagni durante le diverse attività.
- Valutazione sommativa: verranno valutati gli apprendimenti delle conoscenze fornite e il livello di competenze raggiunte. Saranno eseguite esercitazioni tecniche specifiche per gli apprendimenti attesi, inoltre di considereranno i risultati dei test standardizzati che durante il corso dell'anno scolastico verranno ripetuti.
- Valutazione autentica: gli alunni saranno chiamati ad autovalutarsi per capire il livello di capacità motorie raggiunte, e le conoscenze di attività e giochi appresi nell'anno scolastico.

Oriago, 6 novembre 2023

Perinello Camilla