

□  
□

---

I.C. "A. Zara" - Oriago

Sede "D. Alighieri"

a.s. 2023-24

---

# Piano di lavoro di

# SCIENZE MOTORIE E

# SPORTIVE

---

Prof. Perinello Camilla

Classi 2

---

## **PERCORSO DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE**

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

Con la classe seconda, durante le diverse attività dell'anno scolastico, si lavorerà per consolidare negli alunni 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 e il consolidamento 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 semplice e complessa.
- 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 e trasferire le abilità per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport.
- Utilizzare l'esperienza motoria in situazioni note e nuove.
- Utilizzare le variabili spazio-temporali nelle varie situazioni sportive.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo- espressiva

- Decodificare i gesti dei compagni in situazioni di gioco e sport.
- Decodificare i principali gesti arbitrali di alcuni sport.

Il gioco lo sport le regole e il Fair Play

- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni di gioco in forma creativa, proponendo anche varianti.
- Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in modo propositivo alle scelte della squadra.
- Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport, assumere il ruolo di arbitro.
- Saper gestire con autocontrollo e rispetto le situazioni competitive sia in caso di vittoria che di sconfitta.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età, applicarsi per seguire un piano di lavoro per migliorare le prestazioni.
- Saper distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta, applicare tecniche di rilassamento muscolare.
- Disporre, utilizzare e riporre gli attrezzi in maniera sicura per sé stessi e gli altri.
- Praticare attività motorie per migliorare la propria efficienza fisica e riconoscere i benefici.

## **CONTENUTI SPECIFICI**

- Esercitazioni per lo sviluppo delle capacità coordinative: controllo dei segmenti corporei in situazioni semplici e complesse, 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.
- 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.
- Analisi dei regolamenti e delle caratteristiche degli sport praticati.
- Esercitazioni di pratica dell'atletica leggera.
- Esercizi di stretching, educazione respiratoria e posturale.
- Lo sport all'aria aperta.
- 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