

□
□

I.C. "A. Zara" - Oriago

Sede "D. Alighieri"

a.s. 2023-24

Piano di lavoro di

SCIENZE MOTORIE E

SPORTIVE

Prof. Perinello Camilla

Classi 3

PERCORSO DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

Traguardi di sviluppo delle competenze

Con la classe terza, durante le diverse attività dell'anno scolastico, si lavorerà per consolidare le competenze rispetto a tutti i traguardi previsti per la disciplina.

Il lavoro si prefigge di ottenere un pieno raggiungimento dei traguardi previsti, alla fine dell'anno ci si aspetta che gli alunni siano consapevoli e capaci di utilizzare pienamente le competenze apprese nel triennio.

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 guiderà la classe all'acquisizione della competenza 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 i diversi 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 messo a disposizione nelle esercitazioni individuali, ad 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 riconoscendo le pratiche motorie corrette e quelle dannose al proprio fisico, 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 realizzare idee e progetti, ad assumersi le proprie responsabilità per i risultati positivi nel gruppo 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 l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali per eseguire i gesti tecnici correttamente nelle varie situazioni sportive.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo- espressiva

- Decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di sport.
- Decodificare i principali gesti arbitrali nell'applicazione dei regolamenti sportivi.

Il gioco lo sport le regole e il Fair Play

- Saper realizzare strategia di gioco, collaborare e partecipare in modo propositivo alle scelte della squadra.
- Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport, assumere il ruolo di arbitro.
- Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, la vittoria e la sconfitta.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- Applicarsi a seguire un piano di lavoro in vista del miglioramento delle prestazioni tenendo conto dei cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.
- Distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e applicare tecniche di controllo respiratorio.
- Praticare attività motorie per migliorare la propria efficienza fisica e riconoscere i benefici.
- Conoscere e prendere coscienza degli effetti nocivi dell'assunzione di integratori, sostanze illecite o che inducono dipendenza.

CONTENUTI SPECIFICI

- Esercitazioni per il consolidamento delle capacità coordinative: controllo dei segmenti corporei in situazioni semplici, complesse e non strutturate, 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 ed esercitazioni tecniche per l'apprendimento alla pratica di sport di squadra e individuali: pallavolo, calcio, pallamano, basket, hunokey, badminton.
- Esercitazioni per l'apprendimento della pratica dell'atletica leggera.
- L'attività sportiva per uno stile di vita attivo: conoscenze teoriche e pratiche di metodologie ed esercitazioni.
- Lo sport all'aria aperta.
- Etica sportiva: diritto allo sport, doping, sport e disabilità.
- 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