

**ISTITUTO COMPRENSIVO “Cales - Salvo D’acquisto” di Calvi Risorta (CE)**

**SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO**

**PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE e SP0RTIVE**

*Riferito al Piano dell'Offerta Formativa*

*al Curricolo Verticale d'Istituto*

*al Curricolo delle Competenze Trasversali*

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

CLASSI: I<sup>^</sup> -II<sup>^</sup> e III<sup>^</sup>

AREA : Motoria

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Giuseppe Cenami

QUADRO ORARIO: 2 ORE settimanali nelle classi

## **PROGETTARE PER COMPETENZE**

L'educazione fisica dovrà promuovere la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. Inoltre dovrà contribuire alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la coscienza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere. Le attività motorie sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona; offrono altresì occasioni per riflettere sulle valenze che l'immagine di sé assume nel confronto dei pari. L'educazione motoria è quindi l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive. L'attività sportiva promuove il valore del rispetto, di regole concordate che sono alla base della convivenza civile. I principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell'aggressività, di negazione di qualunque forma di violenza. Da qui il concetto di fair-play

## Classe Prima

<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>	<i>Competenze</i>
<p>-Conoscere quali sono gli schemi motori con le loro caratteristiche e lo sviluppo delle abilità;</p> <p>-Conoscere il proprio corpo e in maniera elementare il suo funzionamento;</p> <p>- Conoscere semplici tecniche di espressione corporea; Conoscere le modalità della comunicazione corporea.</p> <p>- Conoscere il valore del confronto e della competizione; - Conoscere il codice deontologico dello sportivo.</p> <p>- Conoscere le alterazioni scheletriche e i “vizi” del portamento;</p> <p>-Conoscenza degli spazi in cui operare-accettare le regole del gruppo-orientarsi nel nuovo ambiente-eseguire i principali schemi motori di base-utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature</p>	<p>-Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione. - Saper svolgere un compito motorio manifestando autocontrollo del proprio corpo e delle sue funzioni;</p> <p>- Usare in modo consapevole la comunicazione del corpo, utilizzando sia il codice verbale che quello espressivo.</p> <p>- Rapportarsi positivamente con il gruppo e saper gestire la situazione di disagio;</p> <p>- Gestire e rispettare le regole del gioco.</p> <p>- Saper controllare volontariamente la propria postura;</p> <p>- Seguire corrette abitudini di vita.</p> <p>Mantenere equilibri statici, dinamici e in volo</p>	<p>-Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione;</p> <p>- Consapevolezza delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti;</p> <p>- Utilizzare gli aspetti comunicativo- relazionali del linguaggio corporeo- motorio per entrare in relazione con gli altri.</p> <p>- Utilizzare le competenze acquisite in ambito sportivo in contesti diversificati.</p> <p>- Applicare a se stesso conoscenze e competenze relative all’educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita.</p> <p>- Controllare il proprio corpo in situazioni variabili</p> <p>- Collaborare con i compagni</p> <p>- Conoscere: la palestra e il cortile- i compagni-la terminologia delle scienze motorie- gli schemi motori di base</p>
<p>CONTENUTI: miglioramento delle capacità relazionali, percezione e padronanza del proprio corpo, miglioramento delle capacità di gestione dei canali percettivi, miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, miglioramento delle capacità spazio- tempo, miglioramento dell’espressione corporea, pratica di giochi tradizionali e propedeutici.</p> <p>Andature eseguite in coppie o in gruppo rispettando le distanze.</p> <p>Esercizi di stretching attivo e passivo.</p> <p>Esercizi e circuiti per il potenziamento dei principali gruppi muscolari arti Superiori e inferiori a carico naturale.</p> <p>.</p>	<p>CONTENUTI PRIORITARI: impiego di schemi motori e posturali in situazione combinata, reagire prontamente a stimoli sensoriali esterni e passare rapidamente da una situazione statica ad una dinamica, saper decodificare i gesti di compagni, avversari e arbitrali in situazioni di gioco- sport. Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita</p>	

## Classe Seconda

<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>	<i>Competenze</i>
<p>Conoscere la differenza tra schemi motori e abilità.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere gli elementi corporei spaziali e temporali del linguaggio del corpo.</li> <li>- Conoscere elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport (in particolare la pallavolo).</li> <li>- Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività;</li> <li>- Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive relativi al benessere della persona e alla prevenzione delle malattie.</li> <li>-Conoscere, almeno nelle linee essenziali, i contenuti della disciplina : memorizzare, selezionare,utilizzare modalità esecutive dell'azione (regole,gesti arbitrari, tecniche sportive)</li> </ul>	<p>Saper utilizzare i differenti schemi motori e abilità, loro interazioni in situazione combinata e simultanea;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie e in gruppo.</li> <li>- Gestire in modo consapevole abilità specifiche e situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra;</li> <li>- Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature scolastiche e sportive;</li> <li>- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni, anche rispetto ad eventuali situazioni di pericolo;</li> </ul>	<p>Utilizzare efficacemente le abilità apprese non solo in ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare gli aspetti comunicativo- relazionale del linguaggio corporeo- motorio.</li> <li>- Pratica attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</li> <li>- Rispettare criteri base di sicurezza per se e per gli altri;</li> <li>- È capace di assumersi la responsabilità delle proprie azioni e di impegnarsi per il bene comune.</li> <li>-Saper utilizzare il lessico della disciplina e saper comunicare in modi efficace.</li> <li>-Esprimere una corretta strutturazione spazio-temporale.</li> <li>- Controllare le posizioni del corpo in equilibrio.</li> </ul>
<p><b>CONTENUTI:</b> miglioramento espressione corporea, miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, miglioramento della capacità di organizzarsi nello spazio e percepire il tempo, combinazioni motorie a complessità variabile, attività e giochi a carattere pre-sportivo e sportivo</p> <p>Esercizi si stretching attivo e passivo.</p> <p>Esercizi e circuiti per il potenziamento dei principali gruppi muscolari arti Superiori e inferiori a carico naturale.</p>	<p><b>CONTENUTI PRIORITARI:</b></p> <p>utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione.</p> <p>Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere.</p> <p>Utilizzare gli schemi motori di base;</p>	

## Classe Terza

<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>	<i>Competenze</i>
<p>Conoscere e sviluppare la capacità di anticipazione e fantasia motoria;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere diversi metodi di allenamento</li> <li>- Conoscere le modalità della comunicazione corporea;</li> <li>- Conoscere i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento del gioco;</li> <li>- Conoscere i basilari principi tattici e le strategie di gioco degli sport praticati (pallavolo);</li> <li>- Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie;</li> <li>- Conoscere i criteri base di Sicurezza per sé e per gli altri</li> <li>- Conoscere la terminologia specifica: memorizzare, selezionare, utilizzare le nozioni principali</li> <li>- Conoscere i percorsi e i procedimenti: saper spiegare il significato delle azioni e le modalità esecutive</li> </ul>	<p>Prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare diversi tipi di allenamento per sviluppare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare) e coordinative.</li> <li>- Saper decodificare gesti arbitrari, quelli di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport;</li> <li>- Utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici;</li> <li>- Gestire in modo consapevole la situazione competitiva in gara e non con autocontrollo e nel rispetto dell'altro;</li> <li>- Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione, benessere;</li> <li>- Conosce alcuni elementi di intervento in caso di infortunio.</li> </ul>	<p>Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza, sia nei limiti.</li> <li>- Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo-motorio e sportivo;</li> <li>- Mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche;</li> <li>- Sperimentare i corretti valori dello sport (fair play), attraverso il riconoscimento e l'esercizio di tali valori in contesti diversificati;</li> <li>- Riconoscere, ricercare e applicare comportamenti relativi allo "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione;</li> <li>- Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, compreso quello stradale.</li> </ul>
<p>CONTENUTI: miglioramento espressione corporea, miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, miglioramento della capacità di organizzarsi nello spazio e percepire il tempo, combinazioni motorie a complessità variabile, conoscere e rispettare le principali regole e tecniche degli sport praticati (pallavolo) e studiati (pallacanestro e calcio), anticipazione e fantasia motoria. Esecuzione di giochi codificati e non.</p>	<p>CONTENUTI PRIORITARI: saper trasferire e utilizzare le varie abilità nella vita quotidiana. Essere consapevoli dei danni arrecati alla salute da alcune sostanze nocive.</p>	

## **INSEGNARE PER COMPETENZE**

Si cercherà di suscitare l'attenzione dell'alunno, richiedendo un serio impegno nel lavoro, tenendo conto delle capacità dei singoli.

L'attività sarà diretta anche ad esigere il rispetto delle regole, la responsabilità e la solidarietà verso gli altri. Di rilevante importanza sarà l'attenzione, la partecipazione e l'impegno dimostrati durante l'anno scolastico.

## **MODALITA' DI RECUPERO/SOSTEGNO/POTENZIAMENTO**

(Come da delibera del Collegio dei Docenti, il 15 % dell'orario curricolare sarà dedicato al recupero di procedimenti essenziali ed al potenziamento delle competenze scientifiche, valorizzando gli apprendimenti diffusi).

La verifica degli apprendimenti avviene in itinere, attraverso l'osservazione sistematico e l'ascolto delle conoscenze acquisite.

Approfondimenti tematici saranno dedicati per il recupero ed il potenziamento mediante visione di video tematici.

## **ATTIVITÀ DI RECUPERO, SOSTEGNO ED INTEGRAZIONE PER GLI ALUNNI IN DIFFICOLTÀ DI APPRENDIMENTO**

L'impostazione metodologica tenderà in particolare a:

dare fiducia allo studente, con attività di rinforzo al fine di incoraggiarlo, superando situazioni di disagio e di inadeguatezza;

dialogare con lo studente in difficoltà, per scoprirne le problematiche e poter predisporre gli interventi alternativi risolutivi, adatti alle sue carenze;

accrescere nello studente l'autostima valorizzando i propri punti di forza.

I ragazzi saranno guidati individualmente e motivati all'impegno calamitandoli sul piano affettivo, facendo leva sulla loro sensibilità e sull'autostima. Quando sarà necessario si ricorrerà a strategie che stimolino il senso di emulazione e di orgoglio personale.

Si utilizzeranno esercizi differenziati, opportune semplificazioni, risoluzione guidata di problemi di vario genere al fine di

- recuperare e rafforzare le conoscenze disciplinari pregresse,
- perfezionare l'uso dei linguaggi specifici,
- acquisire il metodo di studio, per arrivare ad ampliare le conoscenze disciplinari specifiche dell'allievo guidandolo ad una crescente autonomia.

## **MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO**

Affidamento di incarichi, impegni e/o coordinamento;

Valorizzazione degli interessi extrascolastici sportivi positivi;

Ricerche individuali e/o di gruppo ,

Sviluppo dello spirito critico e della creatività;

Rielaborazione e problematizzazione dei contenuti motori

Esercitazioni per affinare le abilità

## **METODOLOGIA**

La scelta dei metodi sarà fatta in funzione dell'obiettivo da raggiungere e dalle caratteristiche psicologiche e fisiche dei ragazzi. Saranno proposte attività stimolanti e giochi di gruppo. Nelle diverse attività si darà spazio a momenti di riflessione sugli elementi più significativi.

Esse terranno conto del grado di sviluppo delle capacità motorie di base, della preparazione, della resistenza e dell'allenamento degli allievi.

Gli argomenti verranno proposti cercando di stimolare nei ragazzi la ricerca di soluzioni idonee per risolvere e superare le difficoltà.

Per gli alunni con difficoltà generali o specifiche sono attuati i seguenti interventi:

- Attività graduate e guidate;
- Esercitazioni e consolidamento;
- inserimento nei gruppi di lavoro
- Valorizzazioni degli alunni e dei loro interessi.
- Gratificazioni.

Si cercherà, nel corso dell'anno scolastico, di raggiungere il perfezionamento del gesto tecnico attraverso:

- spiegazione, dimostrazione, correzione collettiva e individuale
- aumento progressivo della velocità di esecuzione
- aumento del numero delle ripetizioni
- incremento dei carichi di lavoro
- creazione di situazioni di gioco sempre più complesse affrontate prima in forma globale e poi più analitica
- ricerca delle soluzioni motorie più vantaggiose per ottenere i migliori risultati con il minimo dispendio di energia

## **VERIFICARE PER COMPETENZE**

(Per realizzare i curricoli disciplinari descritti è necessario tenere sempre sotto controllo il percorso di ciascun allievo, verificando le conoscenze e le abilità che sta acquisendo osservandolo mentre affronta i problemi e svolge le attività, valutando il progressivo consolidarsi delle competenze. Le verifiche intermedie e le valutazioni periodiche e finali saranno coerenti con gli obiettivi e i traguardi previsti dalle Indicazioni e declinati nel curriculum).

La verifica sarà realizzata sistematicamente con prove oggettive quali prove pratiche, esercizi e test; prove soggettive quali colloqui e libere espressioni.

Sarà dato spazio ai compiti di realtà, come i progetti di scuola, alle osservazioni sistematiche e autobiografie cognitive).

## **TIPOLOGIE E NUMERO DI VERIFICHE**

Prove orali: 1/2 per quadrimestre.

Prove pratiche:osservazione costante delle modalità di svolgimento delle esercitazioni.

## **MEZZI DIDATTICI**

- a) Attrezzature e spazi didattici utilizzati:palestra, spazi all'aperto.
- b) Testo adottato

## **COMPETENZE TRASVERSALI**

Si fa riferimento al curriculum d'Istituto

## **PERCORSI PLURIDISCIPLINARI**

Si fa riferimento al POF.

## **VALUTARE PER COMPETENZE**

(La valutazione precede, accompagna e segue i percorsi curricolari. Attiva le azioni da intraprendere, regola quelle avviate, promuove il bilancio critico su quelle condotte a termine. Assume una preminente funzione formativa, di accompagnamento dei processi di apprendimento e di stimolo al miglioramento continuo.

Sarà assicurata agli studenti e alle famiglie un'informazione tempestiva e trasparente sui criteri e sui risultati delle valutazioni effettuate nei diversi momenti del percorso scolastico, promuovendone con costanza la partecipazione e la corresponsabilità educativa, nella distinzione di ruoli e funzioni.

Le competenze sono una combinazione complessa di conoscenze, abilità e atteggiamenti appropriati al contesto e si presentano come il risultato di apprendimenti formali, informali e non formali, per cui nella valutazione si andrà oltre gli esiti delle singole prove, per considerare tutte le modificazioni, non solo cognitive, della personalità. Si terrà quindi presente il livello di partenza, l'impegno, metodo di lavoro, le capacità individuali, le condizioni socio-ambientali al fine di giungere ad una visione globale dell'alunno e del suo progredire attraverso il processo educativo.

Nei compiti di realtà si andranno a valutare:

l'autonomia, la relazione, la partecipazione, la responsabilità, la flessibilità, la consapevolezza, per giungere alla certificazione delle competenze).

## **CRITERI DI VALUTAZIONE**

Si fa riferimento ai criteri di valutazione adottati dal collegio Docenti.

**Il docente**

---

Prof. Giuseppe Cenami