

SCUOLA SECONDARIA di I GRADO

ISTITUTO COMPRENSIVO “ P.CAMPANELLA”  
DI GIOIA TAURO (RC)

Programmazione disciplinare annuale  
di Scienze Motorie e Sportive

**Anno scolastico 2019/2020**

Classi prime, seconde e terze.

Premessa

Principi e finalità

Traguardi Triennali

Obiettivi specifici

Prove d'ingresso

Metodologia

Verifica e Valutazione

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA ANNUALE PER LE CLASSI I-II-III DELL'ISTITUTO  
COMPRESIVO STATALE "P.Campanella" di GIOIA TAURO(RC)**

**Premessa**

La docente di Scienze Motorie e Sportive delle classi I, II e III della Scuola Secondaria di Primo Grado intende effettuare una programmazione didattica ed educativa che serva a sviluppare la personalità dell'alunno in tutte le direzioni (etiche, sociali, intellettive, operative, creative) e favorisca la sua maturazione.

Gli obiettivi dell'insegnante saranno:

I ragazzi, in questa particolare fase della loro crescita, si trovano ad affrontare momenti di incertezza e di difficoltà, oltre che psicologica, anche motoria poiché il naturale processo evolutivo (allungamento staturale, aumento ponderale, ipotonia muscolare, risveglio ormonale ecc. ecc.) influisce spesso negativamente sia a livello fisiologico che psicologico, portando scompensi, sia pur momentanei, sugli automatismi e sugli schemi motori di base già acquisiti e sulla coordinazione generale degli allievi.

Attraverso il lavoro specifico svolto in palestra si perseguiranno i seguenti obiettivi:

- aiutare i ragazzi a superare il particolare stato di "incertezza motoria" ristabilendo un nuovo grado di coordinazione e di autocontrollo dei movimenti;
- prevenire l'instaurarsi di atteggiamenti scorretti;
- accelerare il processo di identificazione in un gruppo sociale favorendo la collaborazione fra compagni;
- sviluppare la capacità di rispondere velocemente ai nuovi stimoli (utilizzando le precedenti esperienze motorie) in maniera adeguata, precisa, economica, cercando di scegliere, tra le varie soluzioni possibili, quella ottimale per quella particolare situazione (si proporranno, a tal fine, esercizi che comportino continue variazioni di forza, velocità, direzione, ritmo ed esercizi di manipolazione di piccoli attrezzi di forma, peso, volume diversi);
- far utilizzare e trasferire le nuove abilità acquisite per la realizzazione di gesti sportivi sempre più complessi;
- affinare la capacità di apprezzare distanze, traiettorie, velocità di persone e oggetti e di organizzare mentalmente situazioni dinamiche di gioco;
- aiutare i ragazzi ad esprimere il proprio mondo interiore anche attraverso il linguaggio motorio (si darà modo ai ragazzi di ideare personalmente semplici progressioni a corpo libero anche con accompagnamento musicale);
- far acquisire una consuetudine al movimento e allo sport attivo che venga conservata negli anni futuri anche al di fuori della scuola;

4

- attraverso il confronto e la sperimentazione di eventuali vittorie o sconfitte, contribuire all'apprendimento della capacità di riconoscere, modulare e controllare le proprie emozioni, individuando le proprie potenzialità, ma accettando anche i propri limiti.

Contenuti specifici della materia

- Potenziamento fisiologico, ovvero miglioramento delle funzioni cardio-circolatoria e respiratoria attraverso l'allenamento alla corsa prolungata.
- Rielaborazione e consolidamento degli automatismi e degli schemi motori di base.
- Miglioramento del tono muscolare a scopo preventivo-correttivo soprattutto della parete dorsale e addominale.
- Miglioramento della mobilità articolare generale.

- Incremento della velocità intesa come capacità di compiere azioni motorie adeguate nel più breve tempo possibile.
- Affinamento dell'equilibrio statico e dinamico, della coordinazione dinamica generale e inter-segmentaria, dell'organizzazione spazio-temporale.
- Educazione posturale.
- Educazione respiratoria e tecniche di rilassamento.
- Educazione al ritmo e all'espressività corporea.
- Avviamento graduale alle varie specialità sportive:
- fondamentali di PALLACANESTRO, PALLAVOLO
- ATLETICA LEGGERA: corsa veloce, corsa prolungata, staffetta, corsa ad ostacoli, salto in alto (stile Fosbury), salto in lungo, getto del peso, vortex.
- CALCIO-PALLAMANO e DUATHLON

▪

### Finalità delle discipline

- Conoscenza e rispetto del proprio corpo
- Acquisizione di un atteggiamento leale e disponibile verso i compagni
- Conoscenza dei problemi relativi alla salute ed all'importanza del movimento come mezzo di prevenzione, correzione e compensazione
- Conquistare una maggiore padronanza di sé nel rapporto con gli altri anche in situazioni competitive
- Aumentare attraverso la motricità le capacità espressive e comunicative della persona

### Traguardi triennali

Tenuto conto delle Indicazioni Nazionali per il curricolo (agosto 2007) e delle *Indicazioni contenute nell'allegato A del DM 201/99*, nell'ambito della formazione culturale specifica, l'insegnamento di tutte le discipline intende far conseguire agli alunni i seguenti traguardi:

#### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado per le scienze motorie e sportive**

L'alunno, attraverso le attività di gioco motorio e sportivo, che sono esperienze privilegiate dove si coniuga il sapere, il saper fare e il saper essere, ha costruito la propria identità personale e la consapevolezza delle proprie competenze motorie e dei propri limiti. Utilizza gli aspetti comunicativi – relazionali del linguaggio corporeo-motorio-sportivo, oltre allo specifico della corporeità, delle sue funzioni e del consolidamento e dello sviluppo delle abilità motorie e sportive. Possiede conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita. E' capace di integrarsi nel gruppo, di cui condivide e rispetta le regole dimostrando di accettare e rispettare l'altro. E' capace di assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni e di impegnarsi per il bene comune. Sperimenta i corretti valori dello sport (fair play) e la rinuncia a qualunque forma di violenza, attraverso il riconoscimento e l'esercizio di tali valori in contesti diversificati.

#### **Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola secondaria di primo grado per le scienze motorie e sportive**

*Il corpo e le funzioni senso-percettive*

- Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo e applicare conseguenti piani di lavoro per raggiungere un ottimale efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare).
- Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.

#### Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

- Sapere utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
- Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento.
- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
- Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e la decodificazione di mappe.

#### *Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa-espressiva*

- Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea.
- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.
- Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco

#### *Il gioco, lo sport, le regole e il fair play*

- Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
- Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi.
- Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta"
- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria.

#### *Sicurezza e prevenzione, salute e benessere*

- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza.
- Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, ecc.).

### **Obiettivi specifici da conseguire**

#### **CLASSE PRIMA**

- Saper utilizzare in modo armonico le varie parti del corpo partendo da situazioni semplici
- Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione
- Relazionarsi positivamente col gruppo rispettando le diverse capacità

## CLASSE SECONDA

- Saper utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo percependone la fase evolutiva
- Migliorare la consapevolezza di sé, delle proprie potenzialità
- Educare ad interagire con gli altri nell'ambiente nello spazio, nel tempo

## CLASSE TERZA

- Saper prevedere correttamente l'andamento ed il risultato di un'azione
- Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo
- Mettere in atto nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo cognitivo
- Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, compreso quello stradale.
- Gestire un proprio programma di allenamento

### Prove d'ingresso

- Analisi del curriculum scolastico
- Informazioni acquisite dalla scuola primaria
- Colloqui con le famiglie
- Prove oggettive di valutazione (questionario, test motori)
- Prove soggettive di valutazione (relazioni, interrogazioni, ecc.)
- Osservazione degli alunni impegnati nelle normali attività didattiche

### Metodologia

L'impostazione delle lezioni, terrà conto dei ritmi di apprendimento e di maturazione di ogni alunno, e adotterà azioni il più possibile personalizzate, articolandole in:

- Attività individuali
- Attività collettive
- Esercitazioni guidate
- Rielaborazione del materiale a disposizione
- Raggiungimento degli obiettivi didattici senza una scansione predeterminata a tempo, ma seguendo, nel modo più graduale possibile, i ritmi di apprendimento e le capacità di ciascun allievo
- Metodo induttivo
- Metodo deduttivo
- Ricerche individuali e di gruppo.

### Verifica e valutazione

Ogni lezione costituisce una verifica del lavoro che l'allievo avrà svolto durante la lezione precedente e dell'impegno a casa. Per quanto riguarda la valutazione, si terrà conto sempre dei livelli di partenza, dell'impegno e applicazione nello studio, dell'interesse durante le lezioni, ed in particolar modo delle effettive capacità di ciascun alunno.

### **Sussidi didattici**

- Libri di testo, fotocopie
- Attrezzi sportivi (piccoli e grandi attrezzi) Palloni medicinali e di pallavolo. Televisore, Videoregistratore
- Testimoni, cronometro, blocchi di partenza, ostacoli, vortex, fune.

### **Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie**

- Colloqui individuali
- Colloqui generali ( consegna schede di valutazione quadrimestrali)
- Comunicazioni sul diario.

### **Orientamento**

Ai fini della scelta per il proseguimento degli studi si organizzeranno incontri con studenti e docenti di Scuole superiori ed Istituti da concordare in corso d'anno, visite guidate e laboratori artigianali, imprese e aziende agrituristiche del comprensorio

### **Visite guidate**

Si cercherà di dare spazio alla metodologia “ esperienziale “ quale punto di partenza che privilegi il racconto diretto degli alunni, il loro personale coinvolgimento. A tale proposito verranno effettuate durante l'anno scolastico uscite guidate con i giochi sportivi studenteschi e uscite didattiche con mete ancora da stabilire.