

PIANO DI LAVORO ANNUALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Valutazione iniziale – Test di ingresso

- **Test dei 66 metri**
(velocità, equilibrio e coordinazione)
- **Test di percorso ginnico**
(velocità, coordinazione e destrezza)
- **Test di salto in lungo da fermo**
(coordinazione e forza arti inferiori)

Obiettivi e contenuti

Consolidamento delle capacità coordinative.

Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione.

Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).

Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.

Modulare e distribuire il carico motorio sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero.

Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport.

Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.

Inventare nuove forme di attività ludico-sportive.

Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.

Effetti delle abilità motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.

Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale.

L'attività sportiva e motoria come valore etico e sociale.

Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.

Valore del confronto e della competizione.

Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.

Tecniche di espressione corporea.

Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa a quella estetica.

Rappresentare idee, stati d'animo, e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.

Attività di presa di coscienza corporea

Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance.

Sperimentare piani di lavoro personalizzati.

Presa di coscienza della propria situazione di benessere fisico.

Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico e alimentazione per il benessere.

Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada.

Ai fini della sicurezza utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature.

Attività specifiche

Ginnastica formativa:

| | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ordinativi | potenziamento intrinseci del rachide | esercizi di prevenzione per rachide |
| andature | potenziamento arti inferiori | coordinazione generale individuale |
| quadrupedie | potenziamento arti superiori | coordinazione oculo-manuale |
| mobilizzazioni | potenziamento generale | esercizi di equilibrio |
| potenziamento addominali | stretching generale | orientamento spazio-temporale |
| potenziamento dorsali | stretching specifico | elementi di preacrobatica |

Pallavolo:

| | | |
|---------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| il palleggio a due mani sopra il capo | la battuta di sicurezza | partita completa |
| il bagher | la battuta a tennis | il fallo di posizione |
| combinazioni palleggio-bagher | il muro | le regole essenziali e arbitraggio |

Pallacanestro:

| | | |
|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| il palleggio | il terzo tempo | palleggio, arresto, e tiro piazzato |
| il palleggio in movimento | il tiro piazzato | il dai e vai |
| i diversi tipi di passaggio | palleggio e tiro in corsa | le regole essenziali e arbitraggio |

Hit-Ball:

| | | |
|-----------|-----------------------|------------------------------------|
| il tiro | il cambio | le regole essenziali e arbitraggio |
| la parata | il fallo di posizione | |

Atletica:

| | |
|---------------------|-------|
| corsa veloce | salti |
| corsa di resistenza | lanci |

Altre attività sportive e presportive:

| | | |
|--------------|-------------------|---------------|
| badminton | palla prigioniera | palla 9 |
| tennistavolo | calcetto | calcio seduto |

Durante l'anno scolastico si prevede l'intervento di istruttori esterni per far conoscere agli allievi discipline poco note e diffuse.

Metodologie

L'aspetto educativo della materia, inteso come sviluppo sereno e consapevole della personalità in armonia con le regole della società civile, è ritenuto dall'insegnante assolutamente prioritario rispetto ai tecnicismi della disciplina. La crescita dell'autocoscienza psicofisica e delle capacità espressive di ogni alunno rappresentano un prerequisito essenziale da cui partire nell'affrontare le diverse specialità sportive e per il rafforzamento del quale ogni attività è finalizzata.

Il metodo utilizzato, frutto di un approccio profondamente olistico alla disciplina, sarà misto: analitico per quanto riguarda i gesti tecnici al primo approccio, sintetico invece col proseguire dell'esperienza, in modo da offrire agli alunni l'opportunità di sperimentare e verificare gli schemi motori originali, quindi interiorizzarli e confrontarli con i modelli proposti ricercando personali interpretazioni delle diverse discipline sportive. Nello spirito di valorizzare il più possibile gli aspetti metacognitivi della disciplina, evitando il più possibile qualunque prematura specializzazione e sviluppando nel miglior modo la versatilità e l'adattabilità a situazioni mutevoli, ogni attività sportiva verrà sovente affrontata in modo diverso e non convenzionale. In ogni circostanza verrà fatto largo uso di dimostrazioni in modo da velocizzare i processi di apprendimento dei diversi gesti; tuttavia, col passare del tempo, si cercherà di rendere gli alunni padroni delle nuove terminologie e capaci di visualizzare con precisione movimenti descritti attraverso la simbologia del corretto linguaggio specifico.

Verifiche

La tecnica di misurazione adottata dall'insegnante e gli strumenti realizzati per tale scopo rappresentano un tutt'uno con la metodologia adottata: la ricerca di un continuo miglioramento in ogni alunno, rispetto ai suoi propri standard iniziali, non solo incentiva fortemente il discente verso un costante superamento dei suoi limiti, ma stimola in modo forte l'interesse per la disciplina attraverso una sana competizione che però evita di frustrare i tentativi dei meno dotati.

I calcoli effettuati sui risultati individuali anche in rapporto al progresso del gruppo classe costituiranno la base per le valutazioni finali opportunamente integrate dalle costanti osservazioni sistematiche e dalle misurazioni effettuate in itinere come sopra esposto.

Durante l'anno scolastico l'insegnante valuterà di volta in volta se la situazione contingente renderà necessario tralasciare alcune attività, integrare il lavoro di classe con altre non qui previste, o sostituirne alcune con altre di pari valore formativo. In ogni modo ogni alunno verrà reso consapevole che la valutazione avverrà in modo strettamente individualizzato: terrà conto quindi delle sue caratteristiche psicofisiche, ma altresì non potrà assolutamente prescindere dall'impegno personale e dal comportamento tenuto durante le lezioni, ritenuto essenziale per il raggiungimento di buoni risultati.