Prof. **ROSSETTO MONICA** Materia **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

In relazione alla programmazione curricolare sono stati conseguiti i seguenti obiettivi in termini di:

CONOSCENZE

sanno riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio;
sanno riconoscere il ritmo personale nelle/delle azioni motorie e sportive;
conoscono le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo;
conoscono la tecnica, e le tecniche di apprendimento di alcuni gesti motori e di alcuni sport;
alcuni conoscono le strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport affrontati in palestra;
in modo diverso padroneggiano terminologia, regolamento tecnico, fair-play e modelli organizzativi sportivi;
conoscono, come base di cultura generale, gli sport principali, individuali e di squadra, il loro svolgimento, la loro organizzazione, le regole basilari, le competizioni ad essi dedicate;
conoscono i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso dei piccoli infortuni;
sono consapevoli degli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona;
riconoscono all'attività sportiva il ruolo di trasmissione di importanti valori come il rispetto delle regole, la collaborazione, il rispetto delle caratteristiche individuali ed altri.

COMPETENZE

eseguono azioni motorie in diverse situazioni, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto, pianificando percorsi motori e sportivi;
sono consapevoli di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale; assegnano significato e qualità al movimento;
sono in grado di praticare autonomamente con fair play, alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e partecipando all'aspetto organizzativo anche di arbitraggio;
adottano stili di vita attivi applicando i principi basilari di sicurezza e prevenzione, riconoscendo l'utilità dell'attività fisica e sportiva;
non tutti sanno utilizzare il lessico specifico della disciplina per descrivere un'attività, anche se questo è stato posto come obiettivo;
quasi tutti riescono ad avviarsi a sport nuovi e mai affrontati riuscendo ad ottenere sufficienti risultati in forma globale, sperimentando, cercando di utilizzare l'apprendimento per prove, errori e correzioni, anche in maniera autonoma, ricercando l'ergonomia del gesto.

CAPACITÀ

sanno applicare i principi fondamentali di tecniche individuali per il riscaldamento e la prevenzione dei traumi eseguendo in autonomia una fase preparatoria alla seduta motoria, con attività ed esercizi adeguati;
eseguono esercizi di potenziamento generale e specifico, individualmente, in coppia, in piccoli gruppi, nelle varie stazioni, a corpo libero, con ausilio di piccoli e grandi attrezzi;
eseguono esercizi ed andature coordinative, esercizi con piccoli e grandi attrezzi sia per il potenziamento, sia per la destrezza, per la ritmicità, per l'equilibrio;
praticano la corsa e tutte le variazioni del caso in relazione alla finalità della stessa (di riscaldamento, veloce, prolungata, tecnica ecc.);
riproducono esercizi di coordinazione semplici o complessi;

sanno effettuare esercizi e giochi propedeutici per l'apprendimento dei vari sport di squadra;
riescono a giocare in squadra i principali sport scolastici, collaborando, e cambiando ruolo applicando semplici schemi tattici;
hanno esercitato la ricerca inerente ai vari tipi di equilibrio;
alcuni riescono ad arbitrare gli sport di squadra scolastici;
alcuni riescono a descrivere un esercizio o un gesto motorio con un buon lessico specifico;
sono autonomi, nei diversi livelli delle caratteristiche individuali, nell'intervenire in caso di un piccolo trauma o una situazione di emergenza.

METODOLOGIE

partendo dalla situazione di partenza del gruppo classe, si è sperimentato praticamente in palestra, giardino, seguendo le indicazioni date dall'insegnante tramite processi induttivi e tramite dimostrazioni, indicazioni teoriche, verbali e visive.
Si sono effettuate alcune lezioni teoriche in classe su alcuni argomenti.
E' stato utilizzato un metodo sia di tipo analitico che globale, individualizzato e personalizzato il più possibile rispettando le caratteristiche individuali. A volte si è utilizzata la metodologia peer to peer trasferendo le competenze elevate di studenti più specializzati; vi sono state partecipazioni a tornei scolastici e/o gare dei C.S.S a livello individuale o di piccoli gruppi.

MATERIALI DIDATTICI

La palestra e i grandi attrezzi presenti in essa, i piccoli attrezzi a disposizione;testo in uso: "IN MOVIMENTO" di Fiorini, Coretti, Bocchi per tutti gli alunni e soprattutto per gli alunni esonerati; fotocopie; ricerche su internet.

SPAZI

Palestra, aula, spazi all'aperto della palestra.

CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE ADOTTATI

Si sono effettuate tre/quattro valutazioni nel primo quadrimestre e tre/quattro nel secondo periodo tramite prove pratiche, prove scritte e test (per le quali sono state utilizzate griglie dedicate preparate precedentemente condivise con gli studenti); nella valutazione complessiva si è tenuto conto, anche tramite l'osservazione indiretta dell'insegnante, della partecipazione, dell'impegno e dei progressi personali, tenuto conto del livello di partenza. Come da griglia di Dipartimento anche le astensioni volontarie dall'attività pratica (giustificazioni) concorrono al voto di profitto finale così come la partecipazione ai C.S.S.; gli alunni esonerati con Certificazione Medica dall'attività pratica sono stati valutati oralmente o con scritto su argomenti concordati, anche riguardanti il lavoro svolto in palestra o su compiti di arbitraggio.

CONTENUTI DISCIPLINARI DETTAGLIATI

Primo quadrimestre (28 ore)
fase del riscaldamento muscolare e condizionamento con vari tipi di corsa e andature pre-atletiche (skipp, calciata, gambe tese, passo saltellato, galoppo laterale ecc.)
allungamento muscolare e stretching eseguiti dalla stazione eretta, seduta, supina, o ai grandi attrezzi (panche, ecc.)
esercizi di coordinazione con piccoli attrezzi, palloni, funicelle, salto fune doppia con valutazione;

esercizi sulle gradinate: multibalzi, pliometria;
giochi condizionanti o pre-sportivi a squadre o individuali quali (gioco dei 10 passaggi, gioco a staffetta e canestri, pallatabellone, pallabase, dodgeball, uno contro tutti, ecc.;
ultimate: prese, passaggi, scambi, staffette ed esercizi propedeutici al gioco; gioco di squadra: regolamento, tattica;
pallacanestro: tecnica individuale del tiro libero; esercitazioni per il tiro; valutazione su tiri a tempo;
esercizi di destrezza con la palla; ball-handling; palleggio in corsa e valutazione.
pallavolo: ripasso elementi fondamentali, tecnica individuale, prove e correzioni con esercitazioni a coppie, dalle file, a rete;
mini tornei con esercitazioni per l'arbitraggio da parte degli studenti; semplici schemi per la ricezione e l'attacco del gioco della pallavolo; tecnica individuale palleggio, battuta e bagher;
circuiti di potenziamento/tonificazione a stazioni in sala muscolazione; esercizi a serie di potenziamento mirato.

Secondo periodo (32 ore):
fase di riscaldamento con corsa, andature preatletiche, coordinative;
allungamento muscolare e stretching dalle varie posizioni, esercizi di tonificazione e potenziamento a carattere generale, addominali, ecc., a corpo libero , alle spalliere, ai gradoni;
percorsi di multidestrezza o potenziamento (circuit training 30" lavoro 30" recupero);
esercitazioni di coordinazione oculo-manuale con badminton, partite a due a quattro;
pallacanestro: gioco semplificato 3c3,terzo tempo e valutazione; giochi a punti , "fulmine";
pallavolo : esercitazioni cercando la definizione e l'ergonomicità del gesto, approfondimento della tecnica della battuta e del bagher di ricezione;
ultimate: partite in due o tre squadre;
svolgimento di mini tornei di pallavolo, con arbitraggio degli studenti e valutazione;
regolamento minimo e regole per l'arbitraggio dei vari sport di squadra affrontati;
circuiti di potenziamento/tonificazione a stazioni in sala muscolazione; esercizi a serie di potenziamento mirato.
da svolgere:
argomento di teoria sulla traumatologia e primo soccorso e verifica;
atletica leggera: la corsa ad ostacoli: esercizi di mobilità, di ritmicità, di corsa; esercizi per il passaggio di prima ed esercizi per il passaggio della seconda gamba; valutazione su tre HS;

La Docente

I rappresentanti degli Studenti