

ISTITUTO COMPRENSIVO ROVERETO EST
PIANI DI STUDIO DI ISTITUTO

area disciplinare:	5
disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
biennio:	III

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	UNITÀ DI APPRENDIMENTO
CONOSCERE IL CORPO	Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse.	Conoscere le potenzialità di movimento del proprio corpo.	Attività e giochi strutturati, di percezione e riconoscimento, anche con piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di equilibrio statico e dinamico. Stretching Esercizi a corpo libero.
COORDINAZIONE GENERALE (schemi motori, equilibri, orientamento spazio-temporale)	Saper padroneggiare gli schemi corporei in situazioni sempre più complesse. Saper utilizzare le abilità acquisite in contesti diversi, utilizzando anche oggetti in situazioni di forte disequilibrio. Utilizzare le variabili spazio-temporali nelle situazioni collettive.	Conoscere le principali capacità coordinative. Conoscere le posizioni del corpo che facilitano l'equilibrio. Riconoscere nell'azione del corpo le componenti spazio-temporali.	Attività (a coppie, individuali e di gruppo) di dimensione spaziale, temporale e controllo di sé. Circuiti e percorsi misti. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Elementi di ginnastica artistica. Avviamento alle specialità dell'atletica leggera. Acrogyrn
GIOCO, GIOCO E SPORT, SPORT	Gestire in modo consapevole abilità specifiche negli sport individuali e di gruppo. Inventare nuove forme di attività ludico-sportiva. Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le regole del gioco.	Conoscere gli elementi tecnici e tattici essenziali di alcuni giochi e sport. Conoscere gli elementi regolamentari semplificati per la realizzazione del gioco. Conoscere le regole dei giochi e i concetti di rispetto, partecipazione, collaborazione e cooperazione.	Giochi a squadre e giochi propedeutici ai giochi sportivi. Avviamento ai giochi sportivi : pallavolo pallamano basket badminton rugby pallapugno dodgeball hitball

ESPRESSIVITÀ CORPOREA	Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi. Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture.	Conoscere alcune tecniche di espressione corporea.	Attività svolte individualmente, a coppie e in gruppo. Acrogym
-----------------------	---	--	---

INDICAZIONI METODOLOGICHE	<p>Per verificare la situazione di partenza d'ogni singolo alunno saranno utilizzati, in tutte le classi, alcuni test sulle capacità motorie.</p> <p>L'impostazione metodologica varierà in rapporto alle diverse esigenze e situazioni di partenza degli alunni.</p> <p>Sarà rispettata una certa gradualità per quanto riguarda la difficoltà e l'intensità delle attività proposte.</p> <p>Saranno fornite indicazioni sulle modalità d'esecuzione degli esercizi, sulle difficoltà che si possono incontrare e sulle tecniche da adottare per superarle.</p> <p>Sarà richiesta la capacità di eseguire un movimento o un'azione motoria senza averla vista, cioè la capacità di rielaborare mentalmente la spiegazione dell'insegnante e saperla tradurre in esecuzione pratica ("saper ascoltare – rielaborare – eseguire correttamente ") . Infine saper controllare la propria esecuzione e trovare gli eventuali errori commessi (presa di coscienza).</p> <p>Si alterneranno momenti di attività individualizzata a momenti di lavoro di gruppo.</p> <p>Si punterà molto sulla socializzazione e sul coinvolgimento per favorire la partecipazione cosciente e attiva, arrivando, infine, alla capacità di organizzarsi in modo autonomo.</p> <p>Per quanto riguarda il terzo biennio, la preparazione avrà come caratteristica la polivalenza, cioè la possibilità di sviluppare più possibili abilità motorie che a loro volta, saranno la base per la costruzione di schemi motori sempre più complessi. Si utilizzerà quindi principalmente il metodo globale, alternato al metodo analitico nel momento in cui si potrà richiedere una risposta motoria più complessa.</p>
STRUMENTI	<p>Piccoli attrezzi : cerchi, funicelle, palle, clavette, palline da tennis, palline di gomma-piuma, bastoni, vortex, palle mediche</p> <p>Grandi attrezzi : spalliere, scala obliqua e curva, cavallina, cavallo, quadro svedese, trave e asse di equilibrio, tappeto elastico, ostacoli, panche, funi.</p> <p>Blocchi di partenza</p> <p>Palloni di diverse dimensioni e palloni dei diversi giochi sportivi</p> <p>Attrezzi di giocoleria</p> <p>Tappeti e tappetoni</p> <p>Go-back, racchette da badminton,</p> <p>Video sportivi</p>
INDICAZIONI PER VERIFICA, VALUTAZIONE E DOCUMENTAZIONE ORIENTATIVA	<p>La valutazione terrà conto dei miglioramenti delle capacità motorie rispetto alla situazione di partenza e dell'impegno dimostrato nelle varie attività.</p> <p>Accanto alle osservazioni quotidiane sulle abilità motorie, sulla partecipazione, sull'interesse e l'impegno, verranno proposte periodicamente delle verifiche (sottoforma di test motori, circuiti, esercitazioni e prove d'abilità) che quantifichino l'evoluzione delle capacità personali.</p>
NOTE	<u>ATTIVITA' SPORTIVE EXTRA-CURRICOLARI</u>

	<p>Nel corrente anno scolastico gli alunni avranno la possibilità di partecipare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alla Corsa campestre d'Istituto, - alla Corsa Campestre Comprensoriale, - al Palio Comprensoriale di atletica leggera, - ai Giochi Sportivi Studenteschi nelle seguenti specialità : corsa campestre, badminton, arrampicata sportiva. <p>L'I.C.Rovereto Est aderisce ai progetti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Olimpiadi della danza" per la scuola primaria e secondaria di primo grado. 2. "Giochi della gioventù " per le classi 5° elementari. 3. Progetto "Lagaria Rugby" : formazione di una squadra scolastica rivolta ai ragazzi/e di 5° elementare e 1° media. 4. Progetto "Big-school " del Trentino Volley : formazione di una squadra scolastica rivolta ai ragazzi/e di 1° e 2° media. <p>Nell'ambito delle attività opzionali facoltative pomeridiane verranno proposti i seguenti laboratori :</p> <ul style="list-style-type: none"> - arrampicata sportiva - ginnastica coreografica per la manifestazione "Gymnaestrada". - danza hip-hop per la manifestazione "Olimpiadi della danza" <p>Inoltre, a chiamata degli insegnanti, i ragazzi potranno svolgere lezioni ed allenamenti pre-gara nelle seguenti specialità :</p> <ul style="list-style-type: none"> - badminton - atletica leggera
ADATTAMENTO ALLA CLASSE	
ANNOTAZIONI E INDICAZIONI PER LA PERSONALIZZAZIONE	