

**ISTITUTO COMPRENSIVO ROVERETO EST**  
**PIANI DI STUDIO DI ISTITUTO**

area disciplinare:	<b>5</b>
disciplina:	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
biennio:	<b>IV</b>

<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO</b>
CONOSCERE IL PROPRIO CORPO.	Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo.	Conoscere e avere consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici.	Esercizi di equilibrio statico e dinamico. Stretching Esercizi a corpo libero.
COORDINAZIONE GENERALE (schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-temporale).	Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi. Utilizzare le variabili spazio-temporali nelle situazioni collettive e sportive per cercare l'efficacia del risultato.	Conoscere le informazioni relative alle capacità coordinative. Saper trasferire le conoscenze relative nell'uso di strumenti complessi. Riconoscere le componenti spazio-temporali di ogni situazione sportiva.	Attività individuali a coppie e di gruppo con piccoli e grandi attrezzi e giochi strutturati. Corsa, circuiti e percorsi misti. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Elementi di ginnastica artistica. Avviamento alle specialità dell'atletica leggera.
SPORT (aspetto relazionale e cognitivo, aspetti tecnici e tattici)	Rispettare le regole dei giochi di squadra (pallavolo, basket, pallamano ecc.), svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche.	Conoscere tecniche e tattiche dei giochi sportivi. Conoscere il concetto di anticipazione coordinativa motoria. Conoscere il regolamento tecnico delle discipline sportive praticate. Conoscere le offerte e le opportunità sportive sul territorio.	Giochi a squadre e giochi propedeutici ai giochi sportivi. Giochi sportivi : pallavolo pallamano basket badminton rugby pallapugno dodgeball hitball
ESPRESSIVITÀ CORPOREA	Rappresentare stati d'animo mediante gestualità e posture. Utilizzare in forma creativa e originale gli oggetti. Risolvere in modo personale problemi motori e sportivi.	Conoscere l'espressione corporea.	Attività svolte individualmente, a coppie e in gruppo. Acrogyrn

<b>INDICAZIONI METODOLOGICHE</b>	<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>
<b>STRUMENTI</b>	<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>
<b>INDICAZIONI PER VERIFICA, VALUTAZIONE E DOCUMENTAZIONE ORIENTATIVA</b>	<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>
<b>NOTE</b>	<p><b><u>ATTIVITA' SPORTIVE EXTRA-CURRICOLARI</u></b></p> <p>Nel corrente anno scolastico gli alunni avranno la possibilità di partecipare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alla Corsa campestre d'Istituto,</li> <li>- alla Corsa Campestre Comprensoriale,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- al Palio Comprensoriale di atletica leggera,</li> <li>- ai Giochi Sportivi Studenteschi nelle seguenti specialità : corsa campestre, badminton, arrampicata sportiva.</li> </ul> <p>L'I.C.Rovereto Est aderisce ai progetti :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Olimpiadi della danza" per la scuola primaria e secondaria di primo grado.</li> <li>2. "Giochi della gioventù " per le classi 5° elementari.</li> <li>3. Progetto "Lagaria Rugby" : formazione di una squadra scolastica rivolta ai ragazzi/e di 5° elementare e 1° media.</li> <li>4. Progetto "Big-school " del Trentino Volley : formazione di una squadra scolastica rivolta ai ragazzi/e di 1° e 2° media.</li> </ol> <p>Nell'ambito delle attività opzionali facoltative pomeridiane verranno proposti i seguenti laboratori :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- arrampicata sportiva</li> <li>- ginnastica coreografica per la manifestazione "Gymnaestrada".</li> <li>- danza hip-hop per la manifestazione "Olimpiadi della danza"</li> </ul> <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"> <li>- badminton</li> <li>- atletica leggera</li> </ul>
<b>ADATTAMENTO ALLA CLASSE</b>	
<b>ANNOTAZIONI E INDICAZIONI PER LA PERSONALIZZAZIONE</b>	