

PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE

SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico 2019/2020

Classi terze A/B/C/D

Insegnante

Alessandra Pierotti

Giuseppe Tuscano

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (OdA)	<u>Competenze disciplinari attese</u> l'alunno sa:
L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti	<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	-coordinare i diversi schemi motori in relazione ai gesti tecnici propri delle discipline sportive affrontate -orientarsi in luoghi conosciuti con una certa sicurezza.
Utilizza le abilità motorie acquisite adattando il movimento in situazione	<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>	.-utilizzare e decodificare gesti arbitrali dei giochi e degli sport affrontati -comunicare emozioni e sentimenti attraverso il corpo -riconoscere e controllare le emozioni contrastanti
Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri praticando i valori sportivi(fair-play) come modalità di relazione quotidiana e rispetto delle regole.	<i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i>	-scegliere e applicare la tecnica individuale o di squadra più adatta alla situazione gioco. -partecipare alle attività con correttezza -accettare la sconfitta e riconoscere i punti di debolezza -collaborare dando contributi personali per la riuscita del lavoro di squadra.
Riconosce ricerca e applica a se stesso comportamenti in ordine ad un sano stile di vita. Rispetta criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri E' in grado di integrarsi in un gruppo,assumersi responsabilità impegnandosi per il bene comune.	<i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i>	-rispettare gli altri e gli oggetti in ogni ambiente -gestire le proprie risorse e gestire lo sforzo in condizioni di gara. -utilizzare semplici tecniche di recupero fisico -riconoscere situazioni di pericolosità per sé e per gli altri -assistere un compagno durante l'esecuzione di un lavoro o esercizio -collaborare con i compagni per raggiungere un obiettivo comune. -se necessario cambiare le proprie opinioni -ascolta le opinioni di tutti

MEDIAZIONE DIDATTICA	CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI	<u>Competenze trasversali</u> l'alunno sa:
Metodi: deduttivo-induttivo Soluzioni organizzative: lezione frontale- lavoro a piccolo e grande gruppo- lavoro a coppie omogenee ed eterogenee- interventi di esperti ed operatori in determinate aree sportive- Si utilizzeranno anche quaderno, video, letture fornite dall'insegnante, filmati, articoli tratti da riviste o giornali specializzati.	Verifica e valutazione delle competenze Verifiche pratiche e teoriche sull'argomento specifico. Autovalutazione da parte dell'alunno in ordine a: impegno, miglioramenti, errori. Test e misurazioni, verifiche sistematiche in itinere.	-utilizzare in modo costruttivo il proprio tempo libero -mettere in atto comportamenti di tutela della salute anche al di fuori dell'ambiente scolastico. -porsi agli altri come modello positivo e propositivo -spiegare descrivere narrare il vissuto corporeo ed emozionale utilizzando un lessico adeguato. -utilizzare diversi codici espressivi passando se necessario da un codice all'altro -prevedere e riconoscere situazioni pericolose per sé e per gli altri anche al di fuori dell'ambiente scolastico. -scegliere lo sport più adatto alle predisposizioni personali da praticare nel tempo libero. -mettere in atto comportamenti che aiutano la convivenza civile e il rispetto e accettazione dell'altro. -assumere comportamenti di fair-play come modalità relazionali anche al di fuori dell'ambito motorio.

UdA <u>Tutti in pista!</u>			
1. ARTICOLAZIONE DELL' APPRENDIMENT O	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO Essere in grado di: -conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e da applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni -distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro -praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici -conoscere gli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori e sostanze illecite	APPRENDIMENTO UNITARIO DA PROMUOVERE Saper praticare alcuni gesti tecnici dell'atletica leggera cercando di incrementare le proprie prestazioni. Partecipare a una gara dando il meglio di sé nel confronto con gli altri.	DECLINAZIONE DELL'APPRENDIMENTO UNITARIO IN RELAZIONE ALLE COMPETENZE DISCIPLINARI ATTESE) L'alunno sa: -utilizzare efficacemente le abilità coordinative in vista del gesto sportivo -gestire in modo consapevole le proprie capacità -scegliere il gesto tecnico adatto alle proprie attitudini -rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive proposte -distribuire il carico di lavoro rispettando i giusti parametri fisiologici e le pause di recupero -riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere.
	2. STANDARD DI APPRENDIME NTO L'alunno: -conosce e applica la tecnica dei gesti tecnici affrontati -conosce il proprio stato di efficienza fisica mediante l'autovalutazione di capacità e limiti personali -conosce e applica il regolamento delle varie gare.		

	UdA <u>Resistenza</u>		
1. Articolazione Dell' apprendimento	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO Distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta. Applicare tecniche di controllo respiratorio e rilassamento muscolare Praticare attività per migliorare propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.	APPRENDIMENTO UNITARIO DA PROMUOVERE Saper gestire le risorse fisiche personali e incrementare la propria resistenza con adeguato allenamento. Partecipa a una prova di resistenza portando a termine il percorso su: 800 m. 1200 m. 1500 m.	DECLINAZIONE DELL'APPRENDIMENTO IN RELAZIONE ALLE COMPETENZE ATTESE L'alunno sa: modulare lo sforzo fisico distribuire il carico di lavoro
2. Standard di apprendimento	Conosce i tre punti del corpo sui quali rilevare la frequenza cardiaca a riposo e dopo uno sforzo. Conosce e applica le tecniche per migliorare la resistenza aerobica Conosce il proprio stato di efficienza fisica capacità e limiti.		

	UdA <u><i>Alimentazione Sana e movimento efficace</i></u>		
1. Articolazione Dell' apprendimento	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO conoscere i cambiamenti morfologici dell'età seguire un piano di lavoro adatto x migliorare prestazioni praticare attività fisiche x migliorare efficienza fisica adottare comportamenti adeguati x la propria sicurezza e degli altri essere consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite e integratori.	APPRENDIMENTO UNITARIO DA PROMUOVERE Saper tutelare il proprio benessere e salute attraverso azioni di prevenzione e sicurezza. Organizzare: una dieta alimentare adeguata un riscaldamento adeguato all'attività da svolgere	DECLINAZIONE DELL'APPRENDIMENTO IN RELAZIONE ALLE COMPETENZE ATTESE L'alunno sa: alimentarsi in modo vario e adeguato rispetto a momenti, prestazioni, situazioni. riconoscere i rischi legati a comportamenti alimentari disordinati comprendere l'importanza di una sana attività fisica accettare i cambiamenti morfologici-funzionali relativi all'età tutelare la propria salute evitando comportamenti devianti o nocivi disincentivare azioni pericolose da parte dei compagni.
2. Standard di apprendimento	Conosce il concetto di dieta e i criteri di una sana alimentazione. Conosce l'alimentazione adatta per affrontare una gara o attività sportiva		

	UdA <i>Come un elastico!</i>		
1. ARTICOLAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO Essere in grado di: -conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni -distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro -praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici -conoscere gli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori e sostanze illecite. Gli OdA citati sono presenti nei quattro Obiettivi di apprendimento previsti dalle Indicazioni nazionali del 2012.	APPRENDIMENTO UNITARIO DA PROMUOVERE Saper gestire le risorse fisiche personali e incrementare la propria mobilità applicando semplici metodologie di apprendimento. Eeguire correttamente esercizi di mobilità attiva, passiva e di stretching riconoscendone le differenze esecutive.	DECLINAZIONE DELL'APPRENDIMENTO UNITARIO IN RELAZIONE ALLE COMPETENZE DISCIPLINARI ATTESE L'alunno sa: -assumere le posizioni di lavoro corrette -rispettare i giusti parametri fisiologici e le pause di recupero -riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere.
2. STANDARD DI APPRENDIMENTO	L'alunno conosce: -le diverse metodiche di allenamento della mobilità e le applica correttamente -l'importanza della corretta esecuzione di esercizi di stretching -il proprio stato di efficienza fisica mediante l'autovalutazione di capacità e limiti personali.		

	UdA <u>Co.....ordinazione!</u>		
1. ARTICOLAZIONE DELL' APPRENDIMENTO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO Essere in grado di: -conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età. -distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. -praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.	APPRENDIMENTO UNITARIO DA PROMUOVERE Saper esprimere sentimenti e idee utilizzando solo il linguaggio del corpo. Produrre una performance di movimento a piccolo gruppo su tema dato.	DECLINAZIONE DELL'APPRENDIMENTO UNITARIO IN RELAZIONE ALLE COMPETENZE DISCIPLINARI ATTESE L'alunno sa: -coordinare il movimento degli arti inferiori e superiori. -eeguire un gesto con il giusto ritmo esecutivo. -intuire traiettorie -anticipare un movimento -combinare più schemi motori -collocarsi in modo efficace rispetto a spazio e tempo -trovare soluzioni motorie creative -riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere.
2. STANDARD DI APPRENDIMENTO	L'alunno conosce: -le capacità coordinative speciali, sapendole utilizzare praticamente -l'importanza della precisa successione dei movimenti per una corretta esecuzione del gesto -i principi fondamentali per realizzare una progressione di body percussion		

	UdA <u>Correre, Saltare, Lanciare, Strisciare</u>		
1. Articolazione Dell' apprendimento	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO Utilizzare le variabili spazio-temporali necessarie all'esecuzione del gesto tecnico Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove e inusuali Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione all'attività richiesta Adottare appropriati	APPRENDIMENTO UNITARIO DA PROMUOVERE Saper coordinare gli schemi motori acquisiti adottando il movimento in situazione. Eseguire un percorso a tempo utilizzando correttamente movimenti di corsa .lancio. salto.	DECLINAZIONE DELL'APPRENDIMENTO IN RELAZIONE ALLE COMPETENZE ATTESE L'alunno sa: utilizzare efficacemente gli schemi motori di base in condizione di facile esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, ritmo esecutivo adeguato) modulare lo sforzo
2. Standard di apprendimento	L'alunno conosce gli schemi motori di base e li utilizza in modo pertinente alle consegne		

	UdA <u>Forza</u>		
1. Articolazione Dell' apprendimento	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO Distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e applicare tecniche di controllo respiratorio e rilassamento muscolare Praticare attività per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici	APPRENDIMENTO UNITARIO DA PROMUOVERE saper gestire le risorse fisiche e incrementare la propria forza attraverso un adeguato allenamento Eseguire correttamente esercizi per lo sviluppo della forza organizzati anche sotto forma di circuito.	DECLINAZIONE DELL'APPRENDIMENTO IN RELAZIONE ALLE COMPETENZE ATTESE L'alunno sa: assumere la corretta posizione per eseguire un esercizio coordinare il movimento con l'atto respiratorio riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e alimentazione e benessere (per le classi terze)
2. Standard di apprendimento	Conosce le tecniche per migliorare la forza Conosce il proprio stato di efficienza fisica le proprie capacità e limiti		

	UdA <u>Non parole ma fatti!</u>		
1. ARTICOLAZIONE DELL' APPRENDIMENT O	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO Essere in grado di: -utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	APPRENDIMENTO UNITARIO DA PROMUOVERE Saper esprimere sentimenti e idee utilizzando solo il linguaggio del corpo. Produrre una performance di movimento a piccolo gruppo sul tema dato.	DECLINAZIONE DELL'APPRENDIMENTO UNITARIO IN RELAZIONE ALLE COMPETENZE DISCIPLINARI ATTESE) L'alunno sa: -riconoscere stati d'animo e sentimenti rispetto a sé e all'altro -utilizzare in modo personale il proprio corpo per esprimersi. -comunicare emozioni e sentimenti attraverso il corpo.
2. STANDARD DI APPRENDIMENT O	L'alunno: -utilizza in modo consapevole il proprio corpo in relazione alle variabili -Esprime stati d'animo e vissuti personali.		

	UdA <u>Sport in gioco!</u>		
1. ARTICOLAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	APPRENDIMENTO UNITARIO DA PROMUOVERE	DECLINAZIONE DELL'APPRENDIMENTO UNITARIO IN RELAZIONE ALLE COMPETENZE DISCIPLINARI ATTESE
	Essere in grado di: -utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione di alcuni gesti fondamentali dei giochi affrontati -utilizzare le variabili spazio-temporali necessarie all'esecuzione -decodificare i gesti di compagni ed avversari per poter giocare -rispettare regole di gioco e compagni -realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alla scelta della squadra.	Saper applicare semplici strategie di gioco, nel rispetto delle regole e dei compagni. Giocare una partita rispettando le regole fondamentali dello sport affrontato. Saper cooperare con i compagni in vista di un obiettivo comune. Saper assumere il ruolo di arbitro.	L'alunno sa: -utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni di facile esecuzione -relazionarsi positivamente con i compagni rispettandoli -rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive proposte -mutuare le proprie idee con quelle dei compagni -gestire in modo consapevole abilità specifiche durante il gioco -utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere il ruolo di arbitraggio.
2. STANDARD DI APPRENDIMENTO	L'alunno conosce: -i fondamentali essenziali dei vari sport e li esegue correttamente -i fondamentali di squadra (almeno di due sport) -le regole di gioco -i gesti dell'arbitraggio.		

	UdA <u><i>Un mondo di giochi!</i></u>		
1. ARTICOLAZIONE DELL' APPRENDIMENT O	OBIETTIVI DI APPRENDIMENT O	APPRENDIMENT O UNITARIO DA PROMUOVERE	DECLINAZIONE DELL'APPRENDIMENT O UNITARIO IN RELAZIONE ALLE COMPETENZE DISCIPLINARI ATTESE
	Essere in grado di: -utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione di alcuni gesti fondamentali dei giochi affrontati -utilizzare le variabili spazio-temporali necessarie all'esecuzione -decodificare i gesti di compagni ed avversari per poter giocare -rispettare regole di gioco e compagni -realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. Gli OdA citati sono presenti nei quattro Obiettivi di apprendimento previsti dalle Indicazioni nazionali del 2012.	Saper applicare semplici strategie di gioco, nel rispetto delle regole e dei compagni. Saper cooperare con i compagni in vista di un obiettivo comune. Saper assumere il ruolo di arbitro.	L'alunno sa: -proporre giochi della propria tradizione popolare -utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni di facile esecuzione -relazionarsi positivamente con i compagni rispettandoli -rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole dei vari giochi praticati Proporre modifiche al gioco, apportando un contributo creativo all'attività -mutuare le proprie idee con quelle dei compagni.
2. STANDARD DI APPRENDIMENT O	L'alunno: -conosce i giochi propedeutici, di squadra e di altre culture affrontati e li sa mettere in pratica -applica modalità di organizzazione concordate.		

	UdA <u>Velocissimamente</u>		
1. Articolazione Dell' apprendimento	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO Distribuire lo sforzo in base al tipo di attività richiesta e applicare tecniche di controllo respiratorio e rilassamento muscolare Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici	APPRENDIMENTO UNITARIO DA PROMUOVERE Saper gestire le proprie risorse per incrementare la propria velocità utilizzando l'adeguato allenamento. Eseguire una prova di corsa veloce 60 m. 80m. staffetta	DECLINAZIONE DELL'APPRENDIMENTO IN RELAZIONE ALLE COMPETENZE ATTESE L'alunno sa: mantenere la dovuta attenzione nelle varie fasi dell'esecuzione dell'esercizio distribuire il carico di lavoro rispettando i parametri fisiologici
2. Standard di apprendimento	Conosce i diversi tipi di velocità e alcuni esercizi per allenarli Sa come affrontare in modo corretto la fase di riscaldamento. conosce		