

PIANO ANNUALE DELLE ATTIVITA'
SCIENZE MOTORIE
Classe Prima Media A.S. 2021– 2022
Ins. Scarsi Federica

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ATTIVITA'
1. Essere consapevoli del proprio processo di crescita e di sviluppo corporeo; riconoscere inoltre le attività volte al miglioramento delle proprie capacità motorie.	L'alunno è in grado di... Eeguire con disinvoltura gli schemi motori e di adattarli alle variabili spazio-temporali. – Saper controllare i segmenti corporei. – Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento.	L'alunno conosce... Schemi motori : posturali e dinamici, interazioni in situazioni combinate. Il corpo e le funzioni senso percettive. – Modificazioni fisiologiche del corpo durante l'attività motoria. – Variazioni cardio-respiratorie in relazione al movimento.	<ul style="list-style-type: none">● Attività che coinvolgono più azioni motorie: giochi a staffetta e a squadre con attrezzi e non.● Esercizi respiratori e di rilassamento muscolare.● Giochi finalizzati alla costruzione di un'analisi delle proprie capacità.● Attività ludiche a coppie, a piccoli gruppi, a squadre.

<p>2. Destreggiarsi i nella motricità finalizzata dimostrando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - di coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo; - di utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera appropriata; - di utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria. 	<p>Consolidare la padronanza degli schemi motori in funzione di parametri di spazio e di tempo e di equilibrio statico e dinamico. Saper eseguire movimenti in simultanea e in successione. Muoversi con scioltezza, destrezza, disinvoltura, ritmo. Orientarsi nello spazio rispetto a persone ed oggetti anche in movimento.</p>	<p>Nozioni riguardanti le potenzialità del corpo in rapporto a parametri spaziali e temporali. Gestualità fine. Orientamento in uno spazio conosciuto e non conosciuto. Senso ritmico del gesto motorio. Piccoli e grandi attrezzi ginnici presenti in palestra e loro funzioni. Valutazione di traiettorie e distanze.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Percorsi, circuiti con piccoli e grandi attrezzi; giochi, lanci di palloni, traslocazioni, spostamenti con e senza attrezzi. ● Corsa prolungata con l'uso di schede a coppie; percorsi misti, esercizi a corpo libero con piccoli attrezzi, esercizi di velocità con cambi di ritmo e di distanza, circuiti e giochi a coppie e a squadre. ● Atletica leggera : tutte le discipline.
<p>3. Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a</p>	<p>Partecipare a tutte le attività proposte con il giusto spirito agonistico. Rispettare le regole previste nel gioco. Comportarsi in modo corretto. Acquisire senso di collaborazione. Interagire positivamente con gli altri.</p>	<p>Le regole dei giochi. Comportamenti corretti. Concetti di : rispetto, partecipazione, accettazione, collaborazione, cooperazione, diversità e lealtà.</p> <p>Le relazioni: solo, coppia, gruppo, squadra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercizi per la forza, la resistenza, la rapidità e l'agilità. ● Esercizi per potenziare la coordinazione oculo-podolica e oculo manuale ● Esecuzione di movimenti in serie(camminare-lanciare-

<p>gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria. Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità nel rispetto di compagni ed avversari</p>	<p>Valorizzare consapevolmente la diversità. Interpretare ruoli diversi, utilizzando gestualità mimica ed espressiva adeguate a diversi contesti comunicativi. Controllare e gestire le proprie emozioni nelle situazioni di confronto e competitive.</p>		<p>afferrare- correre-saltare rotolare- strisciare arrampicare- tirare – spingere- stare in equilibrio ecc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Esecuzione di percorsi mettendo in atto schemi motori già sperimentati. ● Esercizi di controllo della palla. <p>Didattica del gioco della pallacanestro, pallamano e della pallavolo per gli alunni della prima media</p>
<p>4. Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rappresentare e comunicare stati d'animo.</p>	<p>Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo. Rappresentare idee, stati d'animo mediante gestualità individualmente, a coppie o in gruppo. Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità).</p>	<p>Le tecniche di espressione corporea</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercizi individuali per imparare a muoversi con scioltezza, destrezza e ritmo.

<p>5. Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.</p>	<p>Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra.</p>	<p>Le norme di prevenzione e elementi essenziali di primo soccorso La sicurezza in palestra</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Riflessioni collettive volte a rilevare gli aspetti negativi e positivi della pratica sportiva con particolare attenzione ai problemi legati alla sicurezza, alla salute e all'igiene.
---	---	---	--

Valutazione:

Per la valutazione saranno previsti dei test fisici, osservazione costante dei progressi motori, partecipazione e impegno alle attività proposte.

Educazione Civica: Si affronteranno: Fair Play, organizzazione dello sport a livello mondiale (CIO , CONI) e approfondimento del Movimento Paralimpico.

La programmazione verrà svolta in base all'andamento pandemico e alle direttive Provinciali.

Si darà spazio a passeggiate nel bosco e nei dintorni del paese, al potenziamento fisiologico e ai test motori. Si presterà particolare attenzione a far rispettare agli alunni le disposizioni necessarie per svolgere le lezioni in sicurezza. La scuola ha aderito ai Giochi Sportivi Studenteschi. La partecipazione dipenderà dall'evoluzione della pandemia.

Folgoria, 15 novembre 2021

La docente

Federica Scarsi

