

ISTITUTO COMPRENSIVO CASTELLAMONTE
Scuole secondarie di primo grado
"G. Cresto" – Castellamonte e "C. Olivetti" - Agliè

PROGRAMMAZIONE DI
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Indicazioni generali

L'insegnamento dell'educazione fisica, nella peculiarità delle sue manifestazioni e delle sue tecniche, rientra naturalmente nel concerto dell'azione educativa della scuola media, fornendo un particolare contributivo alla formazione dell'uomo e del cittadino.

Gli aspetti concorrenti dell'insegnamento dell'educazione fisica sono: la coscienza della corporeità anche come mezzo espressivo per l'unità fondamentale della persona umana; l'ordinato sviluppo psico-motorio nel quadro del pieno sviluppo della personalità la valorizzazione di un ambito privilegiato per lo svolgimento di esperienze formative di vita di gruppo e di partecipazione sociale. Il coordinamento dell'azione didattica del docente di educazione fisica con quella degli altri docenti favorirà inoltre, nell'alunno, l'interiorizzazione di una cultura interdisciplinare, relativamente alle materie con le quali l'educazione fisica più frequentemente entra in contatto. Ciò vuol dire che, ferma restando l'area di professionalità di ciascun docente, l'insegnamento dell'educazione fisica, mentre persegue gli obiettivi suoi propri, può e deve costituire, da un verso verifica vissuta di nozioni apprese, dall'altro stimolo alla chiarificazione di concetti, relativi a discipline diverse. Nessi interdisciplinari con le scienze naturali (avendo particolare riguardo all'educazione sanitaria), con l'educazione civica, artistica e musicale sono immediatamente percepibili; ma altri possono venirne continuamente, nella realtà sempre nuova della vita scolastica.

Sono rimesse alla responsabile valutazione dell'insegnante, di fronte alle diverse situazioni, la traduzione in concreto del programma e la sua scansione nel tempo in relazione ai problemi specifici delle singole scuole, delle singole scolaresche dei singoli alunni e in relazione alla graduale evoluzione delle motivazioni nell'arco dei tre anni. Ogni alunno, quale che sia la sua condizione (anche handicappato), deve poter trarre giovamento dal servizio apprestato dalla scuola e partecipare alla vita del gruppo con inserimento il più attivo possibile. Le attività saranno articolate in un progetto predisposto annualmente dall'insegnante, didatticamente coordinato nell'ambito delle competenze del consiglio di classe.

Le indicazioni operative che seguono, per esigenza di chiarezza, tracciano distintamente alcune aree fondamentali dell'insegnamento dell'educazione fisica. E' ovvio che nella prassi dell'azione educativa le esercitazioni connesse vanno combinate logicamente nel modo più opportuno, in modo che la successione di sforzi e di carichi risponda anche a rigorose leggi fisiologiche; e curando che ciascuna lezione abbia come protagonista l'alunno con le sue esigenze psicofisiche, e comprenda anche attività particolarmente gradite agli alunni (esercizi sportivi, giochi di gruppo, ecc.) tutte però finalizzate al raggiungimento degli obiettivi prescelti. Anche in ordine all'educazione fisica è necessario tenere conto della unità fondamentale della personalità dell'alunno in ogni istante della sua evoluzione. In questo quadro deve essere rispettata il più possibile una gradualità che corrisponda all'ordine insito nello sviluppo fisico onde evitare il verificarsi di ritardi psicofisici spesso irreparabili e di conseguenza fortemente negative.

Ne deriva la necessità di porre massima attenzione al grado di sviluppo psico-motorio che il preadolescente ha acquisito, sin dalla scuola elementare, anche se spesso questo dato non è adeguato sia per ragioni intrinseche (ritmi personali di sviluppo) sia per motivi di obiettiva difficoltà della scuola di provenienza.

Si suggerisce, conseguentemente, l'adozione di una metodologia che, presupposta una chiarezza di obiettivi e di interventi, si realizzi in un'educazione fisica centrata su attività che abbiano la possibilità di colmare le lacune, di sostenere lo sviluppo in ciascuno delle qualità fisiche fondamentali e delle relative capacità (potenziamento fisiologico), il consolidamento e il coordinamento degli schemi motori di base, la promozione della capacità di vivere il proprio corpo in termini di dignità e di rispetto; la formazione di sane abitudini di previdenza e di tutela della vita, il conseguimento di capacità sociali di rispetto per gli altri.

Sarà, perciò, necessario partire dall'osservazione ed analisi del preadolescente per stabilire il reale livello psico-motorio, proporre situazioni educative personalizzate e seguire, via via, in sede di valutazione, il grado di sviluppo del soggetto correlato ai dati ambientali, relazionali, psico-somatici che costituiscono i tratti essenziali del livello di partenza

Obiettivi

1) – Potenziamento fisiologico

Il Potenziamento fisiologico costituisce, oltre un obiettivo di per sé apprezzabile, il presupposto per il normale svolgimento delle attività appresso specificate. In questo ambito vanno curati:

- a) il miglioramento della funzione cardio-respiratoria.
- b) il rafforzamento della potenza muscolare. La forza è una componente che determina e influenza il gesto finalizzato.
- c) la mobilità e la scioltezza articolare. La capacità di eseguire movimenti di grande ampiezza è condizione necessaria per una buona esecuzione di movimento e facilità qualsiasi apprendimento motorio.
- d) la velocità. Essa, intesa come capacità di compiere azioni motorie nel più breve tempo, presuppone le altre capacità dinanzi elencate, e si sviluppa con l'automatismo del gesto, efficace ed economico.

Tale automatismo deve essere suscettibile di adattamento ad una situazione mutevole, portando così alla destrezza.

2) - Consolidamento delle capacità coordinative

Premessa la presa di coscienza del proprio corpo da parte dell'alunno, l'aggiustamento dello schema corporeo implica nuove e più ricche acquisizioni relative al rapporto del corpo con l'ambiente. In particolar modo debbono essere ricercate situazioni implicanti rapporti non abituali fra il corpo e lo spazio.

3) - L'attività motoria come linguaggio

Il movimento è uno dei linguaggi attraverso il quale l'uomo esprime il suo mondo interiore ed entra in rapporto con gli altri. Tale linguaggio deve pur essere utilizzato nella scuola, accanto ai linguaggi verbali, visuali e musicali, per consentire all'alunno l'esplorazione e la valorizzazione di tutti i mezzi d'espressione e d'interrelazione. In questo senso saranno perseguiti tutti i tentativi validi allo scopo di far rappresentare, attraverso la ricerca di movimenti naturali, sensazioni, sentimenti, immagini, idee, sia a livello individuale, sia a livello di gruppo.

4) - Attività in ambiente naturale

Costituisce vasto settore dell'attività motoria in cui la scuola si riaggancia alla vita, rinnovando il rapporto uomo-natura. L'insegnante, in relazione all'ambiente in cui opera, privilegerà l'espletamento delle lezioni all'aria aperta o in ambiente naturale.

Tali iniziative, se attentamente preordinate nel quadro della programmazione educativa e didattica, da un lato valgono come ulteriore elemento formativo della personalità degli alunni, dall'altro possono costituire occasioni concrete di apprendimento interdisciplinare

5) - Avviamento alla pratica sportiva

L'avviamento alla pratica sportiva si inserisce armonicamente nel contesto dell'azione educativa, in quanto teso allo scopo di contribuire alla formazione della personalità degli alunni e a porre le basi per una consuetudine di sport attivo inteso come acquisizione di equilibrio psico-fisico nel quadro dell'educazione sanitaria. In questa considerazione, l'insegnante troverà modo di inserire nelle lezioni di educazione fisica l'avviamento a discipline sportive, la cui pratica potrà essere poi sviluppata nell'ambito delle apposite ore d'insegnamento complementare.

L'avviamento alle discipline sportive offrirà occasione di utilizzare o scoprire globalmente gesti usuali, quali il correre, il saltare, lo scansare, il lanciare, il prendere, secondo uno scopo, in una continua successione di situazioni problematiche. L'impegno di miglioramento del risultato discende solo dalla logica della ricerca e della verifica del movimento più corretto e preciso; in questo senso lo sport scolastico tende alla disciplina interiore, alla padronanza del corpo, alla formazione e all'affinamento di condotte motorie personali. Il rispetto che deve sempre pretendersi dalle regole dello sport o del gioco - siano esse codificate o liberamente concordate - tende ad imprimere una consuetudine di lealtà e di civismo che non può esaurirsi nell'ambito della lezione e della scuola. Gli sport e i giochi di squadra valgono in più a introdurre e consolidare abitudini di collaborazione reciproca.

L'avviamento allo sport comporta naturalmente forme di competizione fra gli alunni. Ciò induce a chiarire che l'agonismo, inteso come impegno a dare il meglio di se stessi nel confronto con gli altri, rientra nella logica dell'educazione e perciò della scuola. Ciò comporta l'acquisizione da parte degli alunni di una coscienza critica nei confronti di comportamenti estranei alla vera essenza dello sport come la ricerca del risultato a ogni costo o l'assunzione di atteggiamenti divistici.

Infatti una prestazione o una vittoria hanno significato solo in quanto rappresentano il segno di una conquista su se stessi o il frutto di un impegno liberamente assunto e tenacemente perseguito.

OBIETTIVI SPECIFICI di APPRENDIMENTO per il triennio

1. Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali: quali la resistenza, la forza, la mobilità articolare, e la velocità.

- ✓ miglioramento della funzione cardio-respiratoria-circolatoria, rafforzamento della trofia muscolare
- ✓ miglioramento della mobilità e scioltezza articolare, acquisizione dell'automatismo del gesto.
- ✓ miglioramento delle abilità motorie quali la destrezza e la creatività (intelligenza motoria -fantasia ed immaginazione motoria)

Abilità : Utilizzo consapevole dei piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali , secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento e in condizioni facili e normali di esecuzione .

2. Consolidamento delle capacità coordinative:

- ✓ miglioramento delle abilità di base (camminare, correre, saltare, strisciare, arrampicarsi, lanciare),
- ✓ miglioramento delle capacità coordinative quali la capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti, la capacità di coordinazione oculo-muscolare, la capacità di orientamento spaziotemporale, la capacità di differenziazione, la capacità di equilibrio(statico e dinamico), la capacità di ritmo motorio ,ecc.

Abilità :Utilizzo efficace delle proprie capacità coordinative opportune alla situazione motoria.

3. Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport (in particolare quelli realizzabili a livello scolastico)

Abilità :

- ✓ Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero
- ✓ Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra
- ✓ Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio Inventare nuove forme di attività ludico-sportiva

4. Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie

Abilità : Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale

5. L'attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione

Abilità :

- ✓ Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali
- ✓ Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate

6. Tecniche di espressione corporea utilizzate come linguaggio di espressione del proprio mondo interiore e di comunicazione con gli altri.

Abilità : Usare consapevolmente il linguaggio del corpo , utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica.

7. Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance

Abilità : Sperimentare piani di lavoro personalizzati

8. Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica

Abilità : Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi , attrezzature , sia individualmente , sia in gruppo

9. Attività in ambiente naturale

Abilità : Riconoscere il corretto rapporto uomo-natura, cercando di allargare l'interesse ecologico e sportivo, utilizzando iniziative quali le giornate/settimane bianche

10. Pratica sportiva, intesa come acquisizione di equilibrio psico-fisico , consuetudine di lealtà, di civismo, di collaborazione, di sprone a dare il meglio di se stessi, di una corretta interpretazione dello Sport agonistico che rifiuti la ricerca del risultato ad ogni costo e l'assunzione di atteggiamenti divistici.

Abilità : Sperimentare concretamente le svariate possibilità offerte in questo ambito, permettendo di trovare le specialità più congeniali e quindi più gratificanti per i singoli, integrando gli alunni stranieri e i diversamente abili.

STRUMENTI E SUSSIDI

Per il raggiungimento degli obiettivi programmati, si utilizzeranno i seguenti strumenti:

- ✓ Griglie di osservazione
- ✓ Schede antropometriche
- ✓ Tests motori
- ✓ Esatta terminologia motoria
- ✓ Esercizi a corpo libero
- ✓ Grandi e piccoli attrezzi
- ✓ Spazi all'aperto
- ✓ Campo sportivo di atletica leggera
- ✓ Giochi codificati e non codificati
- ✓ Atletica leggera e sue specialità
- ✓ Esercizi di prevenzione dei paramorfismi propri dell'età scolare(cifosi, lordosi, atteggiamento scoliotico, ecc.)
- ✓ Gare individuali, partite e incontri di squadra, tornei di classe, di interclasse e fra scuole della Provincia
- ✓ G.S.S. fase di Istituto, provinciale, ecc. di campestre, atletica su pista, sci, nuoto, giochi di squadra, ecc. Discussioni su argomenti che riguardano le attività pratiche e su temi interdisciplinari concordati nei singoli consigli di classe .

METODOLOGIA

Le metodiche di applicazione dovranno essere frequentemente variate per consentire una maggiore possibilità di esperienze agli allievi ed avranno la caratteristica di una maggiore incisività nelle classi successive alla prima. Le esercitazioni pratiche dovranno tenere necessariamente conto del numero degli allievi, delle competenze motorie, dei comportamenti e conoscenze acquisite, della disponibilità delle attrezzature e degli spazi, privilegiando l'espletamento delle lezioni all'aria aperta e in ambiente naturale

che costituiscono un vasto settore dell'attività motoria in cui la scuola si riallaccia alla vita, rinnovando il rapporto uomo-natura. Le attività proposte dovranno essere gratificanti e soddisfare il desiderio di movimento che è un'esigenza fondamentale nell'età evolutiva, dovranno essere motivanti e divertenti per ottenere una partecipazione collaborativa e attiva e cosciente di tutta la persona, e per favorire il processo di autovalutazione e di autostima e la motivazione ad apprendere. Si privilegeranno le attività ludiche, ricche di movimento, proponendole preferibilmente in forma globale senza tuttavia escludere il metodo analitico. Il lavoro individualizzato potrà essere perseguito proponendo situazioni educative personalizzate o attraverso composizioni di gruppi, la cui costituzione varierà in relazione ai diversi obiettivi a cui si tenderà.

Per il raggiungimento degli obiettivi programmati si farà ricorso:

- Alla comunicazione orale per descrivere il lavoro da svolgere, per fare il punto della situazione e per indicare e provocare situazioni di apprendimento
- Al colloquio individuale, su precise necessità, per individuare problemi e difficoltà
- Alla discussione con la classe, all'inizio e alla fine di ogni unità di lavoro, per cercare di coinvolgere il maggior numero di allievi, per mettere a fuoco problemi riguardanti la proposta di lavoro o problemi di comportamento
- Al lavoro di gruppo, per promuovere esperienze di cooperazione, per migliorare la socializzazione
- Alla sperimentazione da parte degli alunni all'inizio di una unità di lavoro e nei giochi per individuare soluzioni, per prendere coscienza del proprio agire e per analizzare e riconoscere i propri movimenti

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE CLASSI 1°

La programmazione terrà conto :

- della generale carenza psico-motoria degli allievi
- del loro naturale e spontaneo desiderio di giocare(in quanto è al gioco che riconducono la propria esperienza di movimento)
- della necessità di compensare, con la lezione, il tempo che essi trascorrono in ambienti chiusi

Si tenderà a far acquisire :

presa di coscienza del proprio corpo

CONTENUTI ESSENZIALI

1. Esercizi per :

- la sensibilizzazione acustico-visiva e spazio-temporale
- il miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico
- la percezione e apprezzamento delle distanze
- il consolidamento degli schemi motori di base
- il miglioramento delle capacità coordinative
- il miglioramento della funzione cardio-circolatoria-respiratoria
- l'acquisizione della mobilità e scioltezza articolare

- il potenziamento muscolare lo sviluppo della velocità, intesa come capacità di compiere azioni motorie nel più breve tempo possibile(automatismo)

2. Avvio all'atletica leggera, ai giochi sportivi (pallacanestro-pallavolo-ecc)e alle attività in ambiente naturale (palestra nel verde, orientamento, giornata bianca, settimana bianca, ecc.) soprattutto ai fini della socializzazione

3. Partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi di Istituto e Provinciali

4. Conoscenza delle norme e del regolamento tecnico delle attività sportive proposte

5. Conoscenza di fondamentali norme igieniche

6. Acquisizione di comportamenti e modalità di relazione per una corretta vita di gruppo e di squadra

7. Acquisizione di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e promozione alla salute

Per gli alunni diversamente abili vengono fissati gli obiettivi minimi in base al grado di handicap ,tenendo conto dei prerequisiti dello schema corporeo e del progresso nello sviluppo degli schemi motori (camminare-correre-saltare-lanciare-rotolare-ecc.)

PIANO DI LAVORO ANNUALE

CLASSE 1°

Settembre - Ottobre

- Conoscenza delle regole di comportamento, delle norme igieniche e delle strutture sportive.
- Misurazioni antropometriche e test attitudinali (prove di ingresso): forza arti inferiori (Abalakof-balzi- elevazione,,), forza arti superiori (lanci palla-medica 1 kg), forza addominali, velocità, mobilità articolare, resistenza.
- Miglioramento delle abilità di base: camminare, correre, saltare, lanciare, strisciare, arrampicarsi.
- Potenziamento fisiologico: acquisizione della resistenza organica (corsa prolungata fino a 4') e della coordinazione generale.
- Giochi sportivi : pallacanestro(manualità con la palla e fondamentale individuale palleggio), palla-nove (propedeutico alla pallavolo)
- Atletica leggera : salto in lungo

Novembre

- Mantenimento della resistenza, preparazione alla Campestre di Istituto, verifiche.
- Potenziamento generale e specifico arti inferiori (con andature e accosciate a corpo libero).
- Atletica leggera: salto in alto
- Giochi sportivi : pallavolo (manualità con la palla e fondamentale individuale palleggio)
- Hit-ball (regolamento, fondamentali individuali.)

Dicembre

- Mantenimento della resistenza, corsa campestre fase di istituto ed eventuale fase provinciale
- Potenziamento generale e specifico degli addominali e dorsali

- Capovolte avanti e dietro
- Atletica leggera : corsa veloce, lancio del vortex
- Giochi sportivi :
 - Pallacanestro (fondamentale individuale tiro e tiro in corsa)
 - Pallavolo (fondamentale individuale battuta di sicurezza)
 - Hit-ball (ruolo della difesa)

Gennaio

- Corretta terminologia motoria
- Miglioramento della prontezza, agilità e coordinazione
- Miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico (spalliera, panca, trave, fune, capovolte)
- Acquisizione e miglioramento della mobilità e scioltezza articolare (corpo libero e piccoli attrezzi)
- Atletica leggera : attività propedeutica alla corsa ostacoli (bassi)
- Verifiche e valutazione quadrimestrale

Febbraio

- Mantenimento della resistenza generale
- Miglioramento della destrezza e forza esplosiva
- Potenziamento generale e specifico arti superiori (piccoli e grandi attrezzi)
- Atletica leggera : getto del peso, lancio del vortex ,velocità 30 mt
- Giochi sportivi :
 - Pallacanestro (fondamentale individuale passaggio)
 - Pallavolo (fondamentale individuale bagher)

Marzo

- Consolidamento dello schema corporeo e motorio di base
- Miglioramento delle qualità motorie finalizzate all'avviamento della pratica sportiva
- Ripasso e approfondimento delle specialità dell'atletica leggera
- Giochi sportivi :
 - Pallacanestro (fondamentale individuale passaggio)
 - Pallavolo (fondamentale individuale bagher)
 - hit-ball (muro scambio attacco difesa)

Aprile

- Miglioramento delle qualità motorie finalizzate all'avviamento della pratica sportiva
- Approfondimento dei giochi sportivi
- Uso dei piccoli e grandi attrezzi
- Atletica preparazione ai giochi studenteschi fase distrettuale(Ivrea): vortex, 60mt, 600mt Lungo, alto, peso, staffetta.

Maggio – Giugno

- Socio-motricità attraverso giochi collettivi, mini tornei di classe
- Acquisizione di un corretto comportamento sportivo

- Attività in ambiente naturale
- Verifiche e valutazione finale

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE CLASSI 2°

La programmazione terrà conto:

- Della crescita fisica e psicologica degli allievi
- Della dissociazione, tipica per tutto il periodo dell'accrescimento, fra lo sviluppo scheletrico, muscolare e psichico

Si tenderà a far acquisire :

- La coscienza di un nuovo "IO"
- Acquisizione di un equilibrio psico-fisico
- L'adattabilità all'ambiente naturale e la motivazione allo sport

CONTENUTI ESSENZIALI

1. Esercizi per :

- la sensibilizzazione acustico-visiva e spazio-temporale
- L'affinamento dell'equilibrio posturale e dinamico
- la percezione e apprezzamento delle distanze
- il miglioramento delle capacità coordinative
- il miglioramento della funzione cardio-circolatoria-respiratoria
- il miglioramento della mobilità e scioltezza articolare
- il potenziamento organico il miglioramento dell'automatismo del gesto e della destrezza
- Il miglioramento della condizione generale e della rappresentazione mentale delle situazioni dinamiche
- Sviluppo della capacità di resistenza

2. Avvio all'atletica leggera, ai giochi sportivi (pallacanestro-pallavolo-etc.)e alle attività in ambiente naturale(palestra nel verde- orientamento- giornata bianca,-giornata azzurra-settimana bianca-ecc.)

3. Partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi di Istituto - Provinciali -Regionali

4. Conoscenza delle norme e del regolamento tecnico delle attività sportive proposte

5. Riconoscimento di alcuni effetti del movimento sugli apparati del nostro corpo

6. Acquisizione di comportamenti e modalità di relazione per una corretta vita di gruppo e di squadra

7. Acquisizione di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e promozione alla salute

Per gli alunni diversamente abili vengono fissati gli obiettivi minimi in base al grado di handicap ,tenendo conto dei prerequisiti dello schema corporeo e del progresso nello sviluppo degli schemi motori (camminare-correre-saltare-lanciare-rotolare-ecc.)

PIANO DI LAVORO ANNUALE CLASSI 2°

Settembre - Ottobre

- Ripasso delle regole di comportamento, delle norme igieniche e dell'utilizzo delle strutture sportive.
- Misurazioni antropometriche e test attitudinali (prove di ingresso): forza arti inferiori (Abalakof balzi- elevazione,,), forza arti superiori (lanci palla medica 2kl), forza addominali, velocità, mobilità articolare ,resistenza.
- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base.
- Potenziamento fisiologico: acquisizione della resistenza organica (corsa prolungata fino a 6') e della coordinazione generale.
- Giochi sportivi :
 - pallacanestro(ripasso dei fondamentali individuale : palleggio e tiro)
 - pallavolo (ripasso dei fondamentali individuali : palleggio e bagher)Atletica leggera : salto in lungo

Novembre

- Mantenimento della resistenza, preparazione alla Campestre di Istituto, verifiche.
- Potenziamento generale e specifico arti inferiori.
- Atletica leggera: salto in alto.
- Giochi sportivi :
 - pallavolo (ripasso dei fondamentali individuali : palleggio e bagher)Hit-ball (fondamentali individuali.)

Dicembre

- Mantenimento della resistenza, corsa campestre fase di istituto ed eventuale fase provinciale
- Potenziamento generale e specifico degli addominali e dorsali (con esercizi a corpo libero e a coppie)
- Atletica leggera : partenza dai blocchi e corsa veloce
- Giochi sportivi :
 - Pallacanestro (ripasso dei fondamentali individuali tiro in corsa e passaggio)
 - Pallavolo (ripasso dei fondamentali individuali: battuta di sicurezza)
 - Pallamano(ripasso fondamentali individuali).

Gennaio

- Uso di un corretto linguaggio motorio
- Miglioramento della prontezza, agilità e coordinazione
- Miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico (spalliera, panca, trave, fune, capovolte)
- Acquisizione e miglioramento della mobilità e scioltezza articolare

- Atletica leggera : corsa ostacoli (bassi , poi ,per alcuni, a misura gara)
- Verifiche e valutazione quadrimestrale
- Giochi sportivi : hit-ball (muro scambio attacco difesa)

Febbraio

- Mantenimento della resistenza generale
- Miglioramento della destrezza e forza esplosiva
- Potenziamento generale e specifico arti superiori (piccoli e grandi attrezzi)
- Atletica leggera :
 - getto del peso,
 - lancio del vortex
- Giochi sportivi :
 - Pallacanestro (sviluppo della tecnica di squadra)
 - Pallavolo (sviluppo della tecnica di squadra)

Marzo

- Consolidamento dello schema corporeo e motorio di base
- Miglioramento delle qualità motorie finalizzate all'avviamento della pratica sportiva
- Ripasso e approfondimento delle specialità dell'atletica leggera
- Giochi sportivi :
 - Pallamano(gioco completo, con area libera).
 - hit-ball (muro scambio attacco difesa)
- Atletica preparazione ai giochi studenteschi fase distrettuale(Ivrea):vortex, 80mt, 800mt Lungo, alto, peso, ostacoli, staffetta.

Aprile

- Miglioramento delle qualità motorie finalizzate all'avviamento della pratica sportiva
- Atletica leggera: partecipazione ai Giochi Studenteschi di atletica leggera fase distrettuale
- Giochi sportivi : pallacanestro e pallavolo (approfondimento della tecnica di squadra e applicazione dei rispettivi regolamenti)

Maggio – Giugno

- Ripasso del programma svolto e discussioni sulle attività praticate
- Tornei di classe e interclasse e gare di atletica leggera (eventuale partecipazione alla fase Provinciale degli Studenteschi di atletica leggera)
- Giochi sportivi :Hit-ball, pallamano (approfondimento della tecnica di squadra e applicazione dei rispettivi regolamenti)
- Acquisizione di un corretto comportamento sportivo e di una corretta e leale vita di squadra in situazione competitiva
- Attività in ambiente naturale
- Verifiche e valutazione finale

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE CLASSI 3°

La programmazione terrà conto di :

- mutamenti tipici dell'età, sia a livello fisiologico che psicologico
- maturità costituzionale esteriore non sempre corrispondente ad una effettiva maturità organica e psicologica

Si tenderà a creare la mentalità sportiva e cioè a far acquisire la capacità di :

- Sapersi esporre e confrontarsi
- Superare ostacoli psicologici e materiali
- Misurarsi con difficoltà reali e concrete
- Assumersi responsabilità e rispettare le norme
- Confrontarsi, misurarsi con gli altri accettando sia la vittoria che la sconfitta

CONTENUTI ESSENZIALI

- Accrescimento delle attività motorie e della mobilità articolare
- Affinamento delle capacità organizzative e pratiche
- Raggiungimento di un positivo livello di socializzazione
- Pratica dell'atletica leggera e delle sue specialità
- Conoscenza e pratica dei giochi sportivi di squadra e applicazione dei rispettivi regolamenti
- Formazione di una corretta cultura sportiva e riflessione sui problemi di attualità inerenti al mondo sportivo
- Conoscenza degli effetti del movimento sui vari apparati del corpo
- acquisizione di comportamenti e modalità di relazione per una corretta vita di gruppo e di squadra
- acquisizione di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e promozione alla salute

Per gli alunni diversamente abili vengono fissati gli obiettivi minimi in base al grado di handicap ,tenendo conto dei prerequisiti dello schema corporeo e del progresso nello sviluppo degli schemi motori (camminare-correre-saltare-lanciare-rotolare-ecc.)

PIANO DI LAVORO ANNUALE CLASSE 3 °

Settembre - Ottobre

- Ripasso delle regole di comportamento, delle norme igieniche e dell'utilizzo delle strutture sportive.
- Misurazioni antropometriche e test attitudinali (prove di ingresso): forza arti inferiori(Abalakof balzi- elevazione), forza arti superiori (lanci, palla medica di 3 kg), forza addominali, velocità, mobilità articolare ,resistenza.
- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base.
- Potenziamento fisiologico: acquisizione della resistenza organica (corsa prolungata fino a 8') e della coordinazione generale.

- Giochi sportivi : pallacanestro(ripasso dei fondamentali individuali palleggio e tiro)
- Atletica leggera : salto in lungo

Novembre

- Mantenimento della resistenza, preparazione alla Campestre di Istituto, verifiche.
- Potenziamento generale e specifico arti inferiori.
- Atletica leggera: salto in alto
- Giochi sportivi : pallavolo (ripasso dei fondamentali individuali palleggio e bagher)
- Hit-ball (fondamentali individuali ripasso)
- Teoria ricerca sulle olimpiadi antiche, storia, gare, personaggi.

Dicembre

- Mantenimento della resistenza, corsa campestre fase di istituto ed eventuale fase provinciale .
- Potenziamento generale e specifico degli addominali e dorsali(con esercizi a corpo libero a coppie e uso piccoli attrezzi)
- Atletica leggera : partenza dai blocchi e corsa veloce
- Giochi sportivi :
 - Pallacanestro (ripasso dei fondamentali individuali tiro in corsa e passaggio)
 - Pallavolo (ripasso dei fondamentali individuali battuta di sicurezza)
- Teoria ricerca sulle olimpiadi moderne

Gennaio

- Uso di un corretto linguaggio motorio
- Miglioramento della prontezza, agilità e coordinazione (esercizi a corpo libero individuali)
- Miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico spalliera, trave, panche, cerchi, capovolte avanti e dietro)
- Acquisizione e miglioramento della mobilità e scioltezza articolare (a coppie e a coppie)
- Atletica leggera : corsa ostacoli e velocità
- Verifiche e valutazione quadrimestrale
- Giochi sportivi :
 - Pallamano ripasso fondamentali individuali)
 - hit-ball (muro scambio attacco difesa)

Febbraio

- Mantenimento della resistenza generale
- Miglioramento della destrezza e forza esplosiva (corsa veloce con cambi direzione)
- Potenziamento generale e specifico arti superiori (piccoli attrezzi)
- Atletica leggera : getto del peso, lancio del vortex
- Giochi sportivi : Pallacanestro e Pallavolo (sviluppo della tecnica di squadra)
- Teoria ricerca sul rugby, storia regole principali personaggi.

Marzo

- Miglioramento delle qualità motorie finalizzate all'avviamento della pratica sportiva
- Ripasso e approfondimento delle specialità dell'atletica leggera
- Giochi sportivi : Pallacanestro e Pallavolo(sviluppo della tecnica di squadra)
- Hit-ball gioco (sviluppo della tecnica di squadra)
- Atletica preparazione ai giochi studenteschi fase distrettuale(Ivrea):vortex,80mt,800mt
Lungo, alto, peso, ostacoli, staffetta.
Teoria ricerca il corpo umano,(documentarsi sui muscoli e le ossa, che normalmente indichiamo durante la lezione)

Aprile

- Miglioramento delle qualità motorie finalizzate all'avviamento della pratica sportiva
- Atletica leggera: partecipazione ai Giochi Studenteschi di atletica leggera fase distrettuale
- Giochi sportivi : pallacanestro e pallavolo (approfondimento della tecnica di squadra e applicazione dei rispettivi regolamenti)
- Teoria : ricerca su sport a scelta

Maggio – Giugno

- Ripasso del programma svolto e discussioni sulle attività praticate e preparazione al colloquio d'esame
- Giochi sportivi : pallacanestro e pallavolo (approfondimento della tecnica di squadra e applicazione dei rispettivi regolamenti)
- Giochi sportivi : pallacanestro e pallavolo, hit-ball, pallamano (approfondimento della tecnica di squadra e applicazione dei rispettivi regolamenti)
- Tornei di classe e interclasse e gare di atletica leggera (eventuale partecipazione alla fase Provinciale degli Studenteschi di atletica leggera)
- Acquisizione di un corretto comportamento sportivo e di una corretta e leale vita di squadra in situazione competitiva
- Attività in ambiente naturale
- Verifiche e valutazione finale

VERIFICA E VALUTAZIONE

La verifica consisterà nella continua osservazione del comportamento motorio e socio-affettivo attraverso predefiniti descrittori dell'apprendimento motorio e del comportamento , del grado di partecipazione degli allievi e nella ripetizione periodica dei tests motori per accertare il miglioramento avvenuto delle capacità condizionali e coordinative.

Si verificherà, con la discussione ,la validità del lavoro svolto e della programmazione in itinere per aumentare le motivazioni verso le proposte stesse.

Le verifiche mireranno quindi ad accertare COME e QUANTO è stato appreso, attraverso prove oggettive per le capacità quantificabili e l'osservazione sistematica durante situazioni particolari createsi con vari strumenti e sussidi.

I criteri di valutazione quantificabili oggettivamente non costituiranno la sola base di giudizio, perché verranno considerati in modo particolare lo sviluppo e la maturazione personale dell'alunno, l'impegno, la buona volontà, il comportamento, il rispetto delle regole e la partecipazione attiva nel gruppo.

La valutazione si articolerà in tre momenti:

- Valutazione dei livelli di partenza
- Valutazione sistematica formativa
- Valutazione quadrimestrale

La valutazione dei livelli di partenza si baserà sui risultati di una batteria di tests motori per la misurazione delle capacità condizionali e coordinative, da somministrare alla classe all'inizio dell'anno scolastico.

Le valutazioni sistematiche, frutto di ripetute osservazioni condotte sugli alunni durante lo svolgimento delle varie attività, riguarderanno, accanto ad alcuni aspetti di ordine metacognitivo (comportamento, impegno, interesse, metodo di lavoro, partecipazione, rispetto delle regole) altri ambiti più propriamente legati alla disciplina e precisamente:

- Il consolidamento e miglioramento delle capacità coordinative
- Lo sviluppo e miglioramento delle capacità condizionali
- La conoscenza degli obiettivi delle Scienze Motorie
- La conoscenza degli elementi tecnici e dei regolamenti degli Sport

La valutazione quadrimestrale si esprimerà nella scheda con un voto espresso in decimi (dal 5 al 10) che sarà formulato valutando le sottoelencate competenze:

- utilizzare efficacemente le proprie capacità motorie (condizionali e coordinative)
- rispettare le regole di convivenza civile e delle discipline sportive praticate
- utilizzare correttamente i gesti tecnici delle attività sportive
- riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico - alimentazione - benessere

NON SUFFICIENTE

5 Acquisizione frammentaria o parziale degli obiettivi.

Possesso incerto di conoscenze, competenze e abilità

SUFFICIENTE

6 Acquisizione superficiale degli obiettivi

Possesso accettabile di conoscenze, competenze e abilità

BUONO

7 Acquisizione discreta degli obiettivi

Possesso più che sufficiente di conoscenze, competenze e abilità

DISTINTO

8 Acquisizione buona degli obiettivi Possesso ampio di conoscenze ,competenze e abilità, espresso con un buon livello coordinativo e con una gestualità fluida ed economica

9 Acquisizione ottima degli obiettivi

Possesso approfondito di conoscenze ,competenze e abilità, espresso con un alto livello coordinativo e con una gestualità fluida ed economica

OTTIMO

10 Acquisizione ottima e completa degli obiettivi

Possesso ampio , organico ed approfondito di conoscenze, competenze e abilità, espresso con alto livello coordinativo e ottima capacità di adattare in modo efficace il gesto tecnico alle condizioni ambientali e alla pratica delle molteplici attività sportive .