

CLASSE: 3[^]S

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

DOCENTE: Federica Biolchini

LIBRO DI TESTO: TRAINING 4 LIFE

ALTRI STRUMENTI: Classroom, video su YouTube, film

SPAZI: Palestra, palestrina, campo polivalente della scuola, mura cittadine, aula

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE:

- Organizzare un'attività motoria e sportiva
- Organizzare attività finalizzate
- Osservazione sistematica delle attività pratiche e tecniche
- Organizzazione di un riscaldamento
- Condurre un'attività personale costante

CONOSCENZE:

- Fondamentali degli sport di squadra e individuali: pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton, pallavolo, rugby, parkour, baskin, judo, canoa, fitwalking, tennis tavolo
- Fondamentali degli sport individuali
- Conoscere le varie andature
- Conoscere le principali andature legate ai vari sport
- Conoscere le forme principali di riscaldamento
- Le regole degli sport di squadra
- Le modalità di arbitraggio e segnatura punti degli sport di squadra
- Anatomia: i piani e gli assi di movimento, i tessuti dell'apparato locomotore (cartilagineo, muscolare, osseo), il processo della contrazione muscolare

ABILITÀ:

- Saper combinare i movimenti degli arti inferiori e superiori in un riscaldamento sportivo
- Sapersi organizzare nello spazio in situazioni di gioco
- Eseguire giochi a squadre con la palla (palla rilanciata, palla prigioniera, dodgeball)
- Eseguire i fondamentali degli sport di squadra e individuali: pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton, pallavolo, rugby, parkour, baskin, judo, canoa, fitwalking, tennis tavolo
- Eseguire nel modo corretto una caduta secondo i fondamentali del judo

OBIETTIVI MINIMI:

- Conoscere e saper dimostrare i vari fondamentali degli sport di squadra e individuali
- Conoscere l'importanza del gioco
- Gestire una camminata mantenendo un ritmo indicato
- Saper gestire un riscaldamento personale
- Conoscere le regole di un gioco e saperlo praticare nella sua forma essenziale

UNITÀ DIDATTICHE – CONTENUTI:

- Sport di squadra e sport individuali, i fondamentali: pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton, pallavolo, rugby, parkour, baskin, judo, canoa, tennis tavolo
- Fitwalking e cardio fitness: camminare e correre in ambiente naturale e al chiuso
- Anatomia: assi e piani di riferimento, i tessuti dell'apparato locomotore, il tessuto muscolare, la contrazione muscolare
- Visione del film "Untold: Caitlyn Jenner" sulla tematica dell'uguaglianza di genere
- Visione del film "Glory Road" sulla tematica del razzismo

EDUCAZIONE CIVICA:

Piramide alimentare e i principi nutritivi per un totale di 2 ore.

PROGRAMMA SVOLTO DI SPORT E INCLUSIONE

COMPETENZE:

- Organizzare e progettare un'attività ludico-motoria per l'età evolutiva
- Osservazione sistematica delle attività pratiche e tecniche
- Organizzazione di un riscaldamento per l'età evolutiva
- Organizzare attività volte allo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative
- Sapersi porre con il giusto stile a un gruppo di bambini
- Scegliere il metodo didattico giusto per raggiungere l'obiettivo posto
- Saper entrare in relazione con bambini

CONOSCENZE:

- L'importanza della psicomotricità
- Distinguere le varie fasi dello sviluppo psicomotorio del bambino
- Distinguere lo schema corporeo dallo schema motorio
- Riconoscere la zona di sviluppo prossimale di un bambino
- Abilità e capacità motorie: distinguere i due concetti e saperli riconoscere nella pratica
- Il ruolo del gioco nello sviluppo del bambino
- Riconoscere le fasi dell'allenamento nell'età evolutiva e gli obiettivi di ogni fase
- Le differenze, i punti di vantaggio e svantaggio dei diversi metodi didattici

ABILITÀ:

- Predisporre un ambiente di gioco inclusivo per i bambini
- Porsi in atteggiamento propositivo e proattivo per favorire lo sviluppo psicofisico del bambino
- Sperimentare una partecipazione attiva nel mondo del gioco e dell'attività motorio-sportiva per i bambini (attività di PCTO di curvatura)
- Condurre una sequenza di esercizi/giochi/attività per bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria
- Eseguire esercizi e percorsi che stimolano le capacità coordinative generali e speciali

OBIETTIVI MINIMI:

- Eseguire semplici esercizi e percorsi che stimolano le capacità coordinative generali e speciali
- Condurre una sequenza di esercizi/giochi/attività per bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria

UNITÀ DIDATTICHE – CONTENUTI:

Lo sviluppo psicomotorio

- Differenza tra crescita e sviluppo
- La psicomotricità
- L'apprendimento secondo Piaget e Vygotskij: le tappe dello sviluppo psicomotorio (in particolare dell'infanzia), la zona di sviluppo prossimale e la zona di sviluppo effettivo
- La lateralità
- Lo schema corporeo: definizione, i fattori influenti (percezione neurologica e percezione funzionale), le tappe dello sviluppo dello schema corporeo, schema corporeo e coordinazione
- Gli schemi motori di base

Abilità e capacità motorie

- Abilità motorie: definizione, classificazione delle abilità (sulla base dell'organizzazione del movimento, sulla base delle attività, sulla base del comportamento)
- Capacità motorie: capacità condizionali, capacità coordinative generali, capacità coordinative generali
- Esempi pratici di attività ludico-motorie per stimolare le capacità motorie (condizionali, coordinative generali e coordinative speciali)

Didattica dell'attività motoria in età evolutiva

- La programmazione dell'attività motoria nell'età evolutiva: le fasi dell'allenamento del bambino
- Le fasi sensibili dello sviluppo del bambino
- Metodo e stile di insegnamento: differenza tra stile e metodo, metodo deduttivo e induttivo
- Il setting didattico: l'allievo

Il gioco

- L'importanza del gioco nello sviluppo del bambino
- Le caratteristiche del gioco
- I giochi di lotta
- Le regole nel gioco

I rappresentanti di classe

Prof.ssa Federica Biolchini
