

## PROGETTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE E PROGRAMMAZIONE DA SVOLGERE DURANTE LE ORE DI SOSTITUZIONE DEI COLLEGHI

DOCENTI DI ED. MOTORIA                      Anno scolastico 2018/19

Prof.ssa Maria Grazia Vasta: 6 ore settimanali di potenziamento a disposizione. Prof.ssa Catia Maniscalco: 6 ore settimanali di potenziamento a disposizione.

TITOLO: Attività fisica e benessere.

Tale progetto, aperto a tutte le classi e in linea con il progetto "scuola in movimento", si propone di contribuire alla piena realizzazione della personalità dell'alunno attraverso la pratica motoria, con il raggiungimento di un equilibrio psico-fisico e la formazione di una personalità sicura e responsabile.

### OBIETTIVI FORMATIVI SPECIFICI E TRASVERSALI

- Creare momenti di arricchimento del bagaglio di esperienze motorie.
- Sviluppare le capacità di collaborazione e socializzazione attraverso attività ludico-motorie.
- Educare al rispetto delle regole e degli altri migliorando la coesione del gruppo.
- Orientare allo sport e ad un'attività fisica regolare come abitudine di vita

### OBIETTIVI DIDATTICI

- Migliorare la conoscenza del proprio corpo sia in forma statica che dinamica.
- Sviluppare e potenziare le capacità coordinative generali e speciali.
- Partecipare ad attività di gioco-sport o di avviamento alla pratica sportiva in relazione alla fascia di età.

### ATTIVITA' E PROCEDURE METODOLOGICHE

Le attività saranno incentrate sui criteri di polivalenza e multilateralità. Si avrà cura di proporre esercitazioni finalizzate al perseguimento contemporaneo di più obiettivi.

La metodologia prevederà l'utilizzazione dell'approccio globale al movimento integrato dal metodo analitico con percorsi strutturati per il recupero degli schemi motori di base ed il potenziamento delle capacità e delle competenze motorie.

### FINALITA'

- Soddisfare le motivazioni alla pratica sportiva.
- Realizzare modalità di confronto che consentano sia la performance individuale che la partecipazione di squadra.
- Interpretare il confronto come momento di verifica degli apprendimenti realizzati e possibilità delle opportunità di successo.
- Introdurre e consolidare comportamenti sociali positivi cogliendo i veri significati etici, sociali e culturali dello sport.

ARGOMENTI CHE VERRANNO SVOLTI DURANTE IL PROGETTO: Attività pratica di base e avviamento ai più comuni giochi di squadra.

### PROGRAMMAZIONE ORE SOSTITUZIONE COLLEGHI ASSENTI

Per quanto riguarda la programmazione da svolgere durante le ore di sostituzione dei colleghi assenti questa verterà sui seguenti argomenti:

- Esercizi per il potenziamento delle capacità motorie in generale.
- Esercizi singoli, in coppia e in gruppo.
- Fondamentali della pallavolo e dei più comuni giochi di squadra.
- Preatletica generale
- Esercizi con l'utilizzo dei grandi e piccoli attrezzi.

Catania 14/09/2018

I DOCENTI