

LICEO SCIENTIFICO G GALILEI ANCONA

DESCRIZIONE DI UN'UNITA' DIDATTICA - SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ESERCIZI DI APPLICAZIONE E CONDUZIONE AD UN GRANDE ATTREZZO

UDA SPALLIERA

Prof.ssa DOROTHY ANNA ROSSI

Risultato che si ha intenzione di potenziare e osservare in termini di competenza/caratteristica comportamentale/conoscenza

Competenze:

- Imparare ad imparare
- Progettare
- Comunicare
- Collaborare e partecipare
- Agire in modo autonomo e responsabile
- Risolvere problemi

Competenze motorie:

- Collaborare e partecipare nella coppia o nel gruppo per raggiungere obiettivi comuni
- Abituarsi al confronto e alla responsabilità personale
- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove e inusuali
- Effettuare scelte efficaci e funzionali alla libera progettazione
- Assumere consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti
- Implementare la propria creatività ed originalità
- Saper interagire in modo proficuo con le proprie e le altrui potenzialità

Caratteristiche comportamentali:

Conoscenza del proprio corpo, gestione spazio-tempo, collaborazione, rispetto degli altri, spirito critico, operare scelte responsabili e presa di decisioni coscienti, acquisire un ruolo attivo e propositivo nel montaggio e assemblaggio di elementi combinati.

Conoscenze:

- Conoscere gli elementi e i materiali componenti l'attrezzo
- Conoscere le prese e le impugnature operabili nel grande attrezzo
- Conoscere i rischi e i pericoli e le conseguenti modalità operative
- Conoscere le diverse fasi di esecuzione di figure individuali, di coppia o di gruppo

Abilità:

- Saper utilizzare gli esercizi di sensibilizzazione e conoscenza del grande attrezzo in situazioni variabili (cambi di velocità e direzione)
- Identificare le informazioni pertinenti e utili per la scelta motoria
- Applicare movimenti efficaci per raggiungere l'obiettivo

- Saper controllare il corpo durante l'esecuzione dei gesti motori richiesti
- Saper gestire e dosare il livello della forza per operare in sicurezza e prevenire rischi di caduta
- Saper riconoscere il ritmo esecutivo interno ad una figura o combinazione (saltelli, salita-discesa, traslazioni, rotazioni, ecc.)
- Saper operare nelle varie attitudini: appoggio, sospensione e volo con controllo del baricentro
- Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato
- Applicare le proprie potenzialità al servizio del gruppo

### **Modalità di svolgimento dell'attività didattica pensata in riferimento alla competenza scelta**

**Osservazione del dato:** osservazione dell'esecuzione degli elementi di conduzione ed approccio all'attrezzo

**Problematizzazione del dato stesso:** valutazione delle difficoltà, dei rischi e delle possibili conseguenze legate alla scarsa conoscenza e/o attivazione delle corrette prese ed impugnature, ecc.

**Discussione su come procedere:** provare, correggere ed attuare l'assistenza reciproca durante le figure singole o combinate.

**Lavoro sperimentale in palestra con e senza l'assistenza del docente fino alla completa autonomia d'esecuzione**

**Restituzione finale:** acquisire un bagaglio di automatismi motori tale da consentire alla propria originalità e spirito d'iniziativa di esprimersi liberamente ed in sicurezza

Metodi didattici:

Deduttivo, induttivo, globale/analitico/globale.

Metodologie didattiche:

Problem solving, cooperative learning, scoperta guidata, prova pratica (con e senza assistenza del docente) ed esercizio di assistenza reciproca, libera esplorazione, circle time, brainstorming, spiegazione-dimostrazione tecnico-analitica, ricerca e scambio d'informazioni (anche con ausilio del tablet).

Periodo: gennaio-febbraio 2017

Tempi: 5 lezioni da 2 ore ciascuna.

Compito autentico: Progettare e realizzare a livello individuale, a coppie o piccoli gruppi (4-5 alunni) una combinazione di esercizi contenente: un passaggio tra le tre attitudini appoggio-sospensione e volo, una presa diversa dall'impugnatura, elementi di propria invenzione, una figura in collaborazione, fluidità continua da una figura all'altra.

Attività – sequenza in fasi:

Fase 1:

- Presentazione della UDA
- Spiegazione del compito unitario e dei criteri di valutazione
- Approccio all'attività
- Valutazione diagnostica

Fase 2:

- Attività sugli elementi di sensibilizzazione, conoscenza ed applicazione all'attrezzo.
- Valutazione in itinere

Fase 3:

- Organizzazione dei gruppi, progettazione e realizzazione del compito autentico
- Confronto e verbalizzazione
- Verifica e valutazione sommativa
  - Autovalutazione
  - Proposte alternative

Contenuto dell'attività didattica

Contenuti/Attività:

- Esercizi individuali, a coppie e a piccoli/grandi gruppi per il riscaldamento generale e specifico (anche con l'ausilio di piccoli attrezzi)
- Attività di potenziamento della forza e tenuta del corpo.
- Esercizi di scioltezza .
- Esercizi individuali, a coppie e a piccoli/grandi gruppi disposti in ordinativi (fila o riga) sulla gestione spazio tempo in relazione all'attrezzo
- Prove di salita e salti per controllo del baricentro (equilibrio statico e dinamico)
- Lavoro su prese e caricamenti su figure a coppie e per gruppi
  - ricerca e prova di figure individuali o per gruppi
  -

### **Ambiente di svolgimento dell'attività**

e disposizione degli arredi

Palestra, con spazio funzionalmente organizzato a seconda delle attività motorie preventivate.

Strumenti da usare: tappeti, tappetini, pedane, guanti, funicelle o elastici.

### **Modalità di valutazione**

Valutazione:

- Diagnostica e formativa delle modalità di traslocazione e delle prese e delle tenute attraverso griglia di valutazione.
- Sommativa del prodotto realizzato tramite rubrica di valutazione.
- Intersoggettiva degli elementi, delle figure e delle combinazioni create attraverso osservazioni sistematiche (collaborazione, responsabilità, assistenza,rispetto dei compagni).
  - Autovalutazione.

Ancona, li 9 maggio 2017

Prof.ssa DOROTHY ANNA ROSSI