



La didattica da remoto nelle Scienze motorie: ri-progettazione didattica e adempimenti

CONTESTO



Ministero dell'Istruzione

Dipartimento per il sistema educativo di istruzione e di formazione

Nota prot. 388 17 MARZO 2020

Appare opportuno suggerire di **riesaminare le progettazioni** al fine di rimodulare gli obiettivi formativi sulla base delle nuove attuali esigenze.

Ogni docente riprogetta in modalità a distanza le attività didattiche, evidenzia i materiali di studio e la tipologia di gestione delle interazioni con gli alunni.

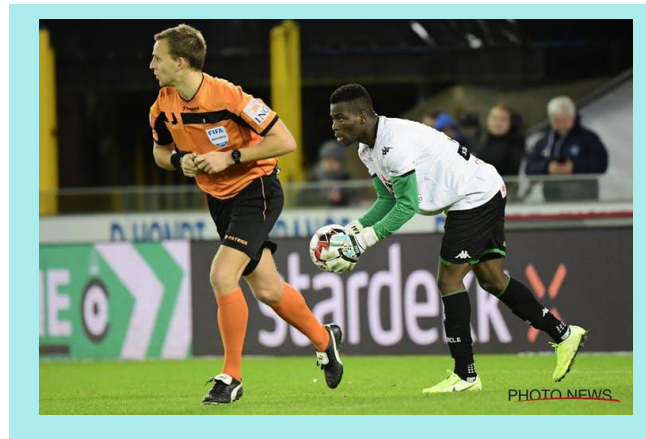


CONTESTO

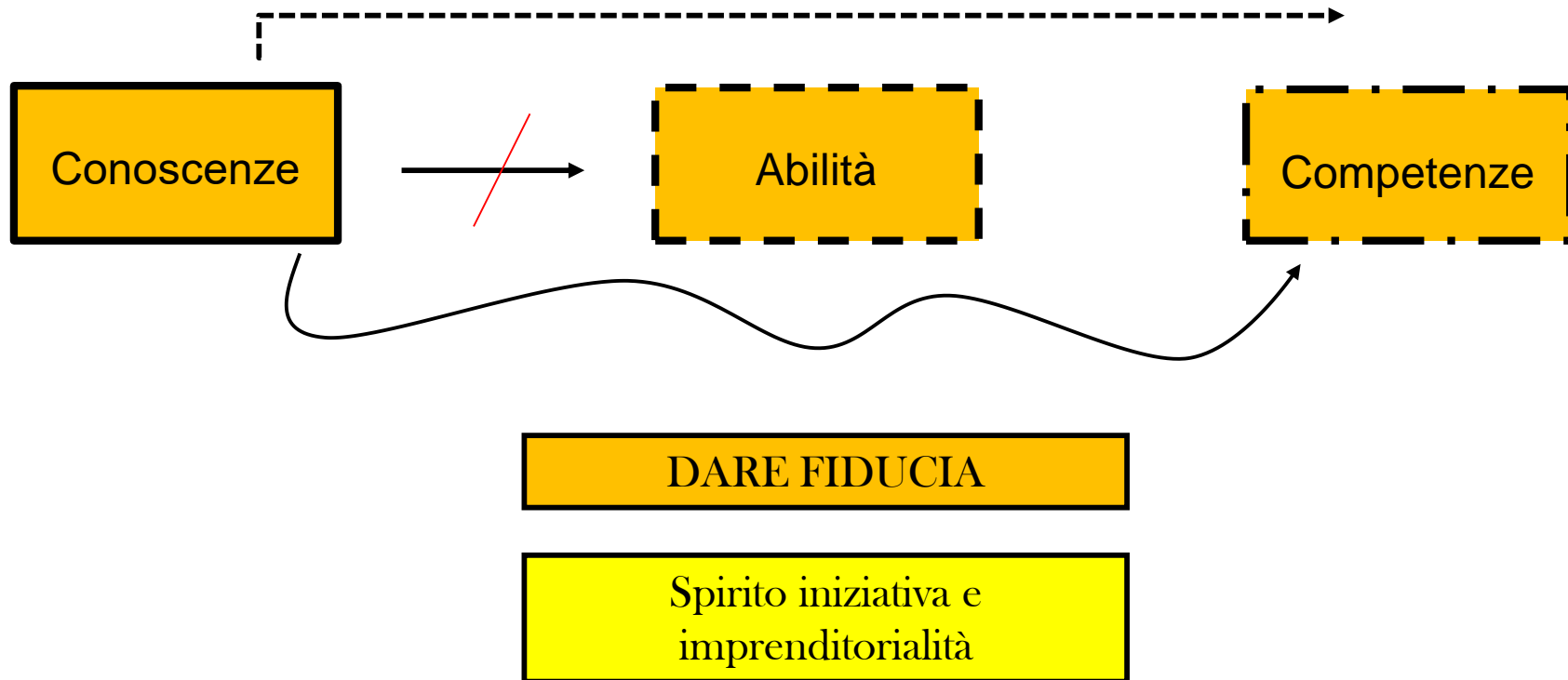
“Fare scuola”, ma “non a scuola”

Attività significative dal punto di vista dell'apprendimento...
cogliendo diverse opportunità...soprattutto se guidati dagli insegnanti.

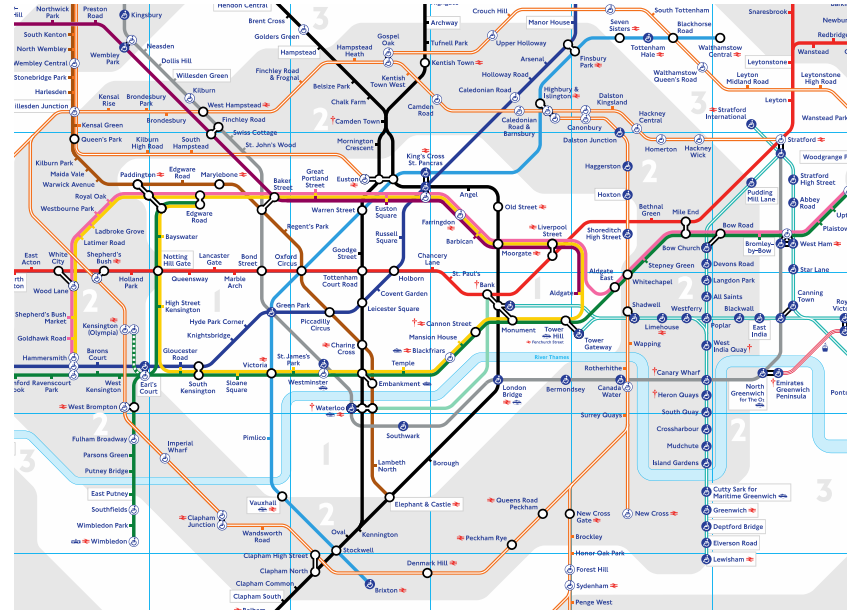
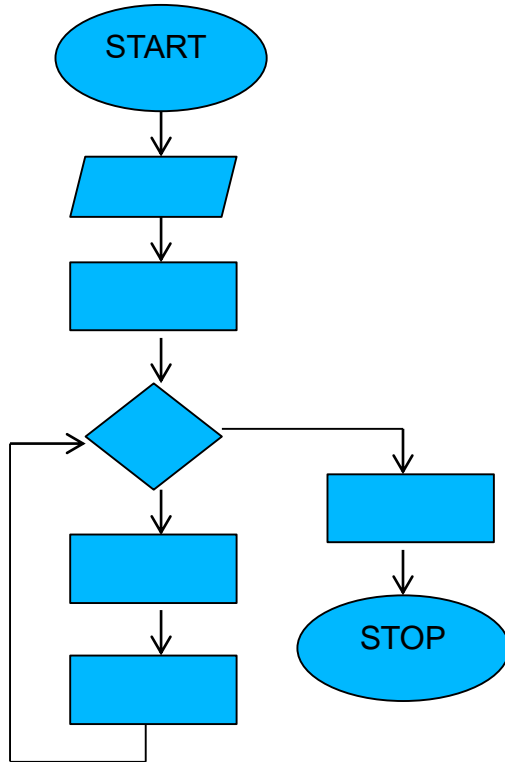
La capacità di riorganizzarsi di fronte a una situazione imprevista
senza precedenti nella storia repubblicana.



QUINDI



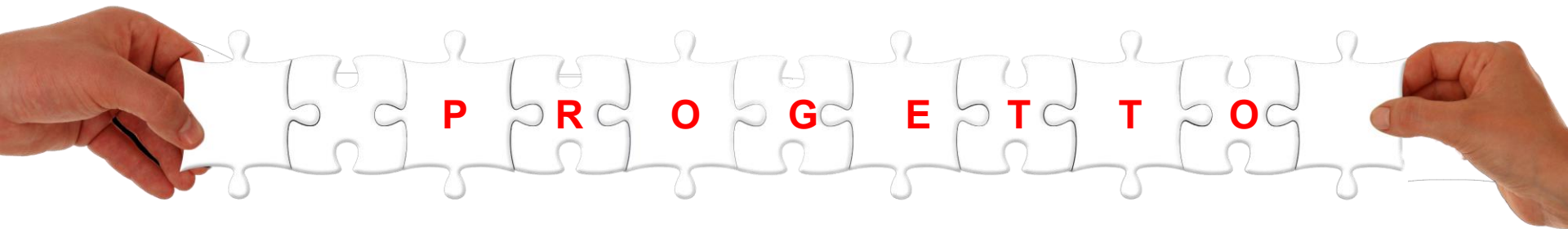
ri-PROGETTARE



Programmare **Vs** Progettare

ri-PROGETTARE

RI-PROGETTARE...



È INTRINSECO A PROGETTARE !!!

VALUTARE

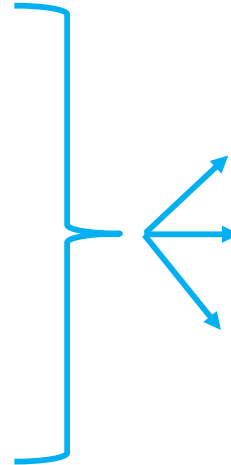
Dal punto di vista del docente

Burocratica

Quantitativa

Valutazione di conoscenze, abilità 

Scrutinio



Per l'alunno

educativa/formativa

qualitativa (e autentica)

Valutazione di competenze

Certificazione

VALUTARE

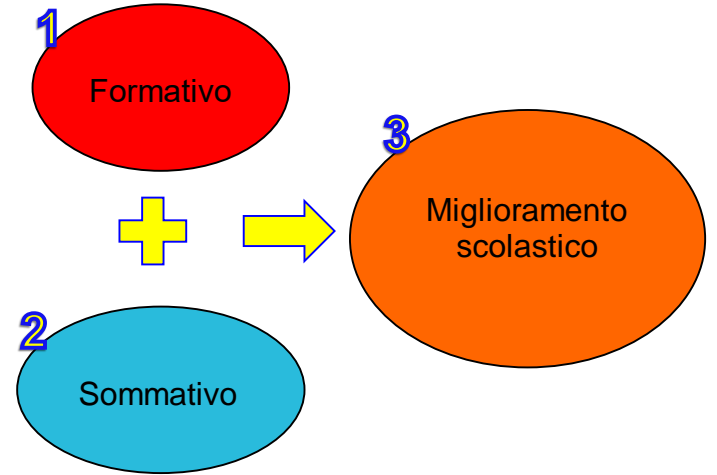
Non è solo formale per una «pagella»...

Per aiutare ad apprendere e quindi per insegnare meglio.

Per far crescere in modo consapevole.

Per migliorare, noi insegnanti e gli alunni.

Per progredire insieme senza dimenticare nessuno



VALUTARE

Cosa?

Il processo di apprendimento



Come hanno reagito a questa nuova e imprevista situazione?

Il comportamento



Sono stati puntuali nelle consegne?

Il rendimento complessivo



Aderenti alle consegne? Originali?



VALUTARE

Come?

Il processo: da un prima a un dopo.

Livelli di competenza: affidandoci a una pluralità di dati informativi, a molti strumenti di rilevazione che tengano conto dei modi attraverso i quali gli studenti manifestano conoscenze, abilità, competenze e motivazioni.

Tempestiva e trasparente

VALUTARE

Strumenti

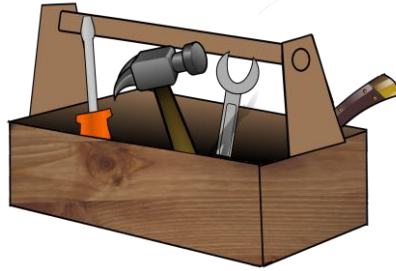


Tabelle proposte

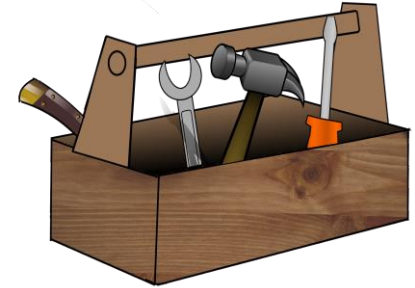
Checklist di riflessioni

Brevi prove di micro abilità

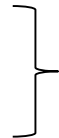
Quiz

Saggi

Discussione (dialogo su consapevolezza)



regio decreto 4 maggio 1925, n. 653,
regio decreto 21 novembre 1929, n. 2049



Compiti a casa

COSA FARE A CASA?

I GRADO



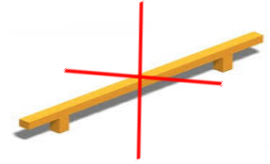
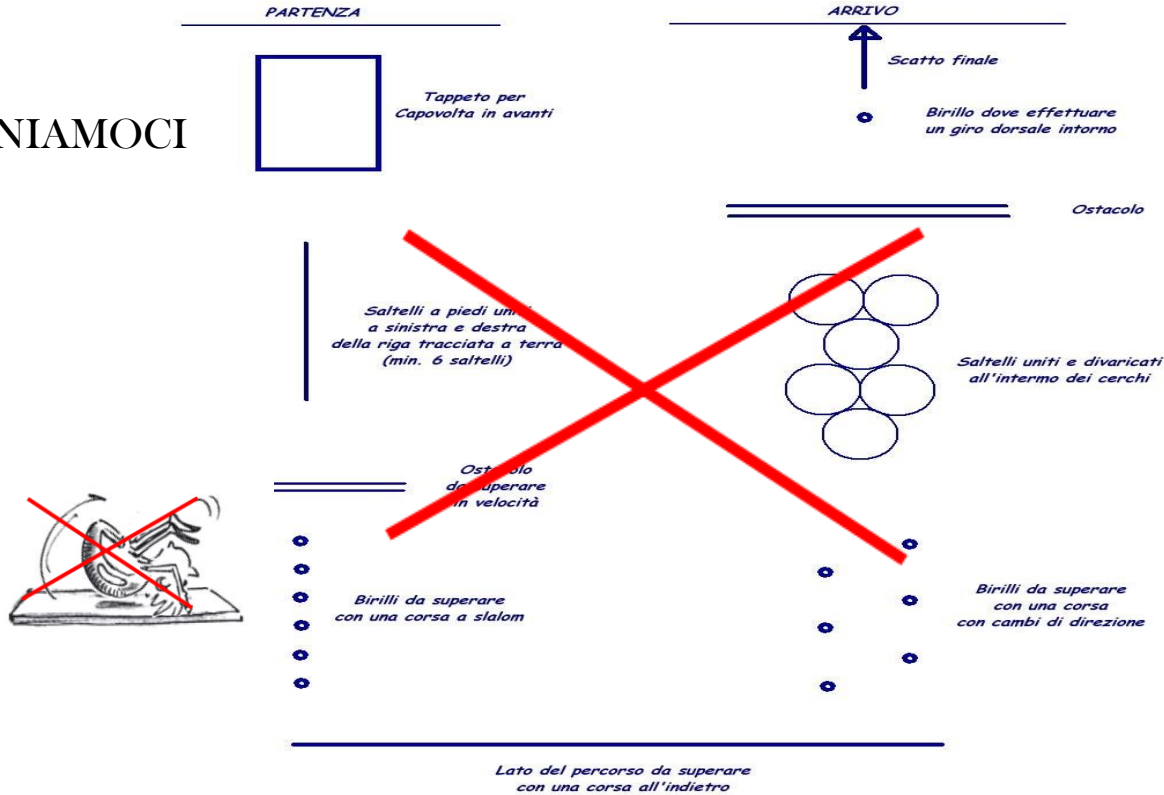
PROGETTAZIONE PRE

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo. Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e il disequilibrio.	Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse. Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio o disequilibrio.
Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria.	Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie.
Conoscere gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.	Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente naturale.
Conoscere gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere.	Utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici anche rispetto all'età in evoluzione.

PROGETTAZIONE PRE

UDA COORDINIAMOCI



PROGETTAZIONE «Adesso»



COME VALUTARE?



TEST FUNICELLA 30''



	11 ANNI F	11 ANNI M	12 ANNI F	12 ANNI M	13 ANNI F	13 ANNI M
Eccellente	>65	>65	>70	>70	>80	>80
Ottimo	55-65	55-65	60-69	60-69	70-80	70-80
Molto buono	45-54	45-54	50-59	50-59	60-69	60-69
Buono	35-44	35-44	40-49	40-49	50-59	50-59
Sufficiente	25-34	25-34	30-39	30-39	40-49	40-49
Scarso	15-24	15-24	20-29	20-29	30-39	30-39
Molto scarso	<15	<15	<20	<20	<30	<30

Tabella di riferimento (numero di salti in 30 secondi)

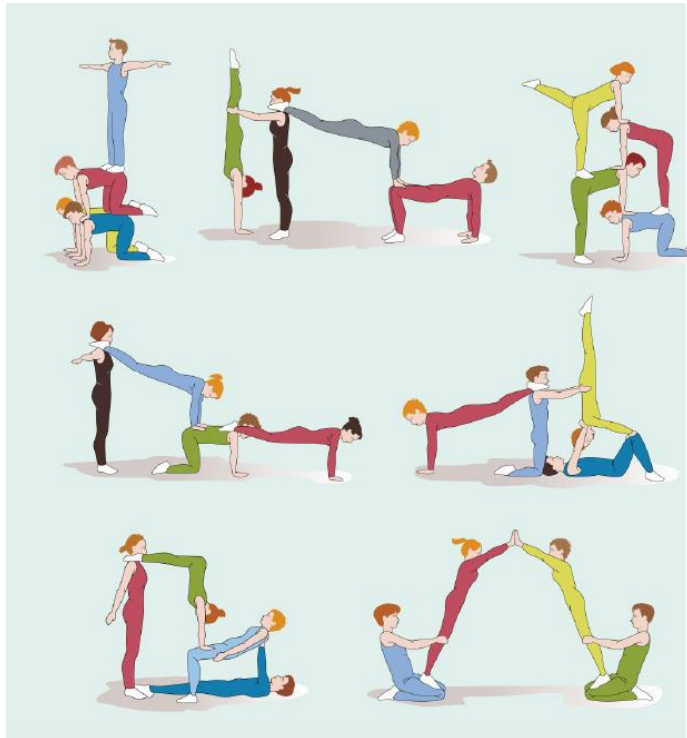
PROGETTAZIONE PRE

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Conoscere le modalità di comunicazione non verbale attraverso il corpo e i segni/segnali.	Utilizzare il corpo per comunicare situazioni, emozioni suscitate da canzoni, bans, racconti, musiche, attraverso la comunicazione non verbale (mimica, gestualità, postura, drammatizzazione, danza)
Analizzare modalità di espressione corporea utilizzate e contenuti comunicativi propri e dei compagni.	Leggere e interpretare la comunicazione non verbale dei compagni.
Conoscere semplici ritmi e riconoscere le sequenze temporali nelle azioni	Realizzare semplici combinazioni ritmiche di movimento e semplici danze.

UDA

**ESPRIMI
E
COMUNICA**





20 sec (max 30)



Mimo o danza per esprimere il tuo stato d'animo in questo momento di restrizione.

PROGETTAZIONE «Adesso»

COME VALUTARE L'INTERPRETAZIONE DEL BRANO?

LIVELLO 1: esegue l'azione coerentemente solo nei momenti di maggior intensità sonora (**voto 6/7**)

LIVELLO 2: esegue l'azione in modo coerente durante l'intera esecuzione (**voto 8/9**)

LIVELLO 3: esegue l'azione in modo coerente durante l'intera esecuzione variando l'intensità espressiva in rapporto alle variazioni del brano (**voto 10**)



PROGETTAZIONE PRE

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

Conoscere i giochi motori sperimentati, anche della tradizione popolare locale.	Utilizzare gli schemi motori di base per partecipare ai giochi proposti comprendendo la struttura del gioco (campo, tempo, giocatori, attrezzi...).
Conoscere i nessi temporali e causali delle azioni motorie.	Individuare le azioni motorie più utili per risolvere semplici problemi motori (problem solving).
Conoscere le modalità di collaborazione sperimentata nel gioco, evidenziando punti forza e le criticità.	Assumere un atteggiamento positivo nell'affrontare le esperienze di gioco e collaborare per raggiungere l'obiettivo comune.
Conoscere il concetto di regola e di sanzione.	Riconoscere e rispettare le regole, accettare le sanzioni.

PROGETTAZIONE PRE

UDA DALLA PALLA AL VOLO



PROGETTAZIONE «Adesso»



SPORT DI SQUADRA
SPORT INDIVIDUALI

COME VALUTARE?

QUIZ on line

PROGETTAZIONE PRE

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

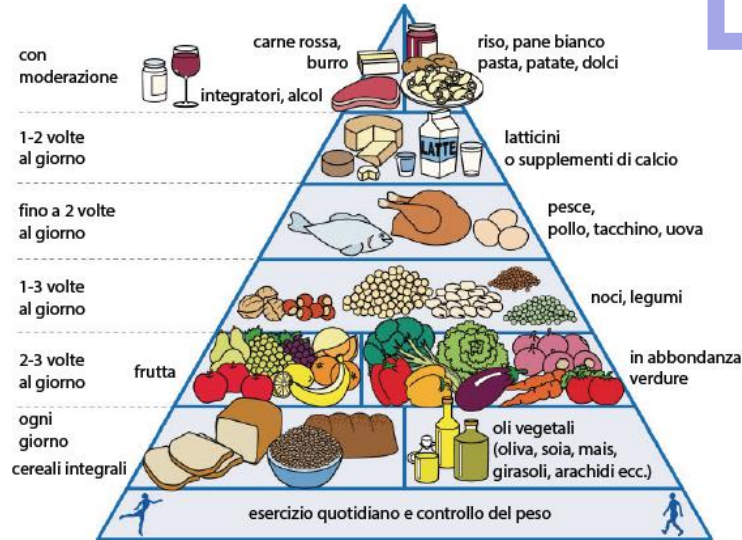
Conoscere le modalità e i criteri base per muoversi in sicurezza, rispetto a sé e agli altri; conoscere l'utilizzo degli attrezzi.	Controllare il proprio e altrui movimento nello spazio, anche con attrezzi, rispettando i criteri di sicurezza nella prevenzione degli infortuni.
Conoscere alcune regole alimentari e di igiene personale.	Mettere in pratica corretti comportamenti per una sana alimentazione e cura personale.
Conoscere le sensazioni di benessere psicofisico generate dal movimento e dal gioco.	Vivere il gioco motorio come esperienza di autostima e autoefficacia esprimendo con il linguaggio verbale e grafico le sensazioni di benessere.

PROGETTAZIONE PRE

UDA
ATTENZIONE



PROGETTAZIONE «Adesso»



COME VALUTARE?

QUIZ on line

PROGETTAZIONE PRE

II grado - 4anno

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

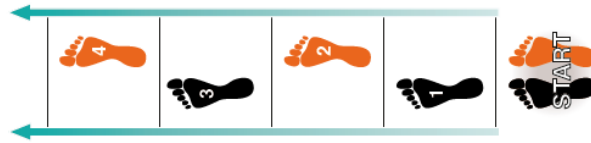
CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA CORPOREITA'
ACQUISIZIONE DI UNA BUONA PREPARAZIONE MOTORIA

UDA: Speed Agility

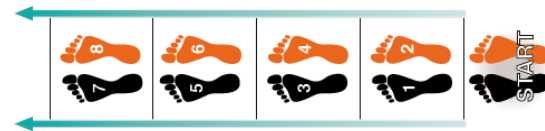
CONOSCENZE	ABILITÀ	VERIFICA
Vantaggi del circuit training	Portare a termine un percorso di scatti intermittenti ad alta intensità	crea una routine personale ripetuta per 1'30" senza interruzione



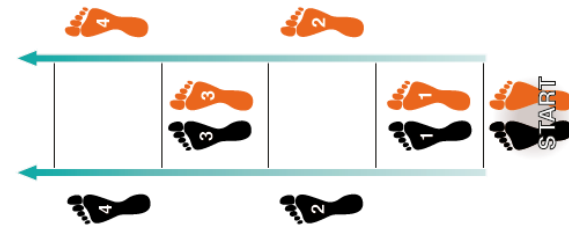
1 UN PIEDE ALLA VOLTA



2 IN SUCCESSIONE IN AVANTI



3 DENTRO E FUORI



PROGETTAZIONE «Adesso»

UDA: Speed Agility **fantasy**

CONOSCENZE	micro ABILITÀ	VERIFICA
<i>Vantaggi del circuit training e la coordinazione ritmica, dissociazione</i>	<i>inventare una routine personale, veloce e originale</i>	<i>mostare la routine senza errori</i>

60%

25%

15%

Quiz
o
interrogazione

Video

PROGETTAZIONE PRE

II grado - II anno

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

CONSAPEVOLEZZA PROPRIA CORPOREITA' INTESA COME CONOSCENZA E RISPETTO DEL PROPRIO CORPO

CONSAPEVOLEZZA DELL'IMPORTANZA DI CORRETTI STILI DI VITA LEGATI ALL'ATTIVITA' FISICA, ALLA SICUREZZA E ALLA PREVENZIONE

UDA: Circuit training

CONOSCENZE	ABILITÀ	VERIFICA
<i>i principi base dell'aumento di forza</i>	<i>mantenere la corretta postura durante esercizi di potenziamento con pesi elastici e al corpo libero</i>	<i>seguire circuito isotonico con sole immagini illustrative degli esercizi</i>

PROGETTAZIONE «Adesso»

UDA: **Sit** training

CONOSCENZE	micro ABILITÀ	VERIFICA
<i>effetti negativi della sedentarietà e accorgimenti anatomici per stare seduto</i>	<i>assumi posture da seduto corretto, ogni 45' alzati e cambia posizione</i>	<i>testimonia la tua postura seduta sia nel modo corretto sia in quello sbagliato</i>

originalità

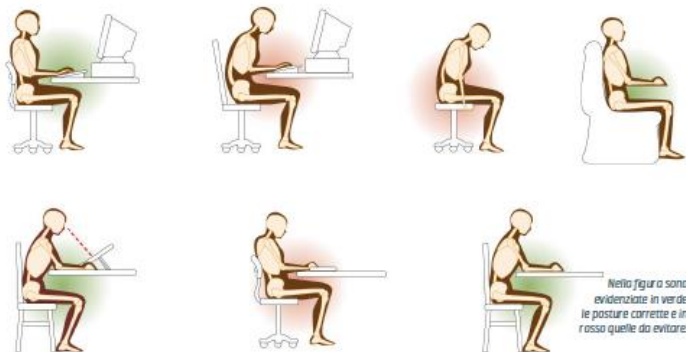
70%

5%

25%

Quiz

Foto



Il piano di lavoro:

- deve essere **regolato all'altezza dei gomiti**;
- non deve risultare **né troppo basso** (perché provocherebbe l'inclinazione in avanti del busto) **né troppo alto** (perché provocherebbe tensione cervicale e delle spalle).

GLOSSARIO

Ileopsoas - Muscolo dell'addome che dal corpo delle ultime vertebre si inserisce sul femore. La sua contrazione a gambe tese flette e inclina lateralmente la colonna lombare.

► LA POSTURA SDRAIATA

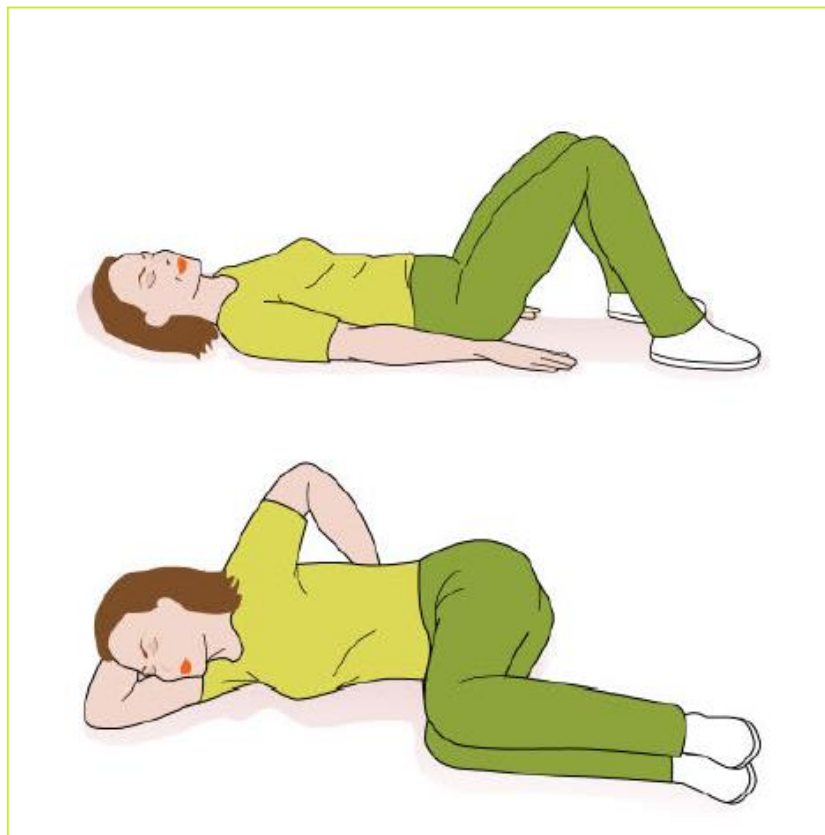
La posizione sdraiata è la posizione di relax per la colonna. In essa i dischi sono alleggeriti dal peso corporeo e possono reidratarsi aumentando il proprio spessore.

Non tutte le posizioni sdraiate sono di effettivo relax.

- La **posizione supina a gambe tese** mantiene in tensione il muscolo **ileopsoas**, che accentua la curva lombare, impedendo la distensione lombare e la reidratazione dei dischi intervertebrali. È possibile però rimediare mettendo un cuscino sotto le ginocchia o piegando le gambe in modo da isolare l'azione di questo muscolo e assumere una posizione realmente comoda.
- La **posizione prona** è sconsigliabile in quanto accentua la lordosi lombare (eventualmente mettere un cuscino sotto la pancia).
- La **posizione sul fianco** con le gambe raccolte è invece una posizione molto confortevole.



Piegando leggermente le gambe quando si è sdraiati, si evita di accentuare la curvatura lombare. La posizione sul fianco è la più confortevole.



Tratto da *Educare al movimento* Marietti Scuola

PROGETTAZIONE PRE

II grado - III anno

Lo sport, le regole e il fair play

ACQUISIZIONE DEI GESTI TECNICI DELLE ATTIVITA' SPORTIVE E
COMPRESIONE DEI VALORI SOCIALI DELLO SPORT

UDA: Ultimate

CONOSCENZE	ABILITÀ	VERIFICA
regole	praticare forma modificata di ultimate	continuità del gioco con auto-arrestaggio

▶ ULTIMATE GIOCARRE SENZA ARBITRO

Lealtà e rispetto sono i cardini di uno sport di squadra di origine americana chiamato **ultimate frisbee**. Questo sport è l'emblema del fair play: non prevede, infatti, la presenza di arbitri perché tutti i giocatori sono allo stesso tempo arbitri e il gioco è regolato dai giocatori stessi (con l'unica eccezione di una lega professionistica americana che utilizza la figura del direttore di gara).



L'ultimate viene giocato anche sulla sabbia.



OBIETTIVO DELLA PROVA Con questo sport sperimenti la difficoltà di essere giocatore e arbitro nello stesso tempo, quindi il desiderio di far vincere la tua squadra non può in nessun caso indurti ad arbitrare in maniera scorretta. Ogni problema che si manifesta durante la gara (per esempio quando viene commesso un fallo) può essere risolto solo se tutti danno una valutazione onesta dell'azione, senza pensare al proprio vantaggio.

Grado di difficoltà: **MEDIA**

ESECUZIONE DELLA PROVA In questa prova viene proposta una variante dell'ultimate classico, che si gioca all'aperto su un campo rettangolare di 100×37 m e con squadre composte da 7 giocatori ciascuna. Si tratta dell'**indoor Ultimate Frisbee**, che si gioca 5 contro 5 in un campo di 40×20 m oppure 4 contro 4 in un campo di basket (28×15 m).

L'obiettivo di ciascuna squadra è segnare un punto facendo in modo che un proprio giocatore riceva il frisbee nell'area di meta avversaria (chiamata *end zone*). Vince la squadra che per prima arriva a 15 mete. L'ultimate è uno sport **senza contatto**, perciò qualsiasi contatto tra i giocatori viene considerato **fallo**. Quando un giocatore segna un fallo, il **gioco s'interrompe e riparte dopo un controllo**.

Sono **falli difensivi** le seguenti azioni:

- il difensore tocca il disco mentre è ancora nelle mani del lanciatore;
- la distanza fra attaccante e difensore è inferiore al diametro del frisbee (circa 30 cm);
- il difensore impedisce l'uso del piede perno all'attaccante;
- marcare un attaccante con più di un difensore.

Sono **falli offensivi** le seguenti azioni:

- il frisbee viene lanciato in corsa;

- il giocatore col frisbee entra in contatto con un difensore in posizione ferma prima del lancio;
- il giocatore col frisbee entra in contatto con un difensore in posizione ferma mentre cerca di ruotare utilizzando il piede perno.

Un caso particolare di fallo è la **chiamata per conteggio veloce**, che avviene quando il difensore conta troppo velocemente gli 8 secondi (10 nell'ultimate classico) che l'attaccante ha a disposizione per liberarsi del disco. La prima volta che viene chiamato il fallo, il difensore deve ricominciare il conteggio.



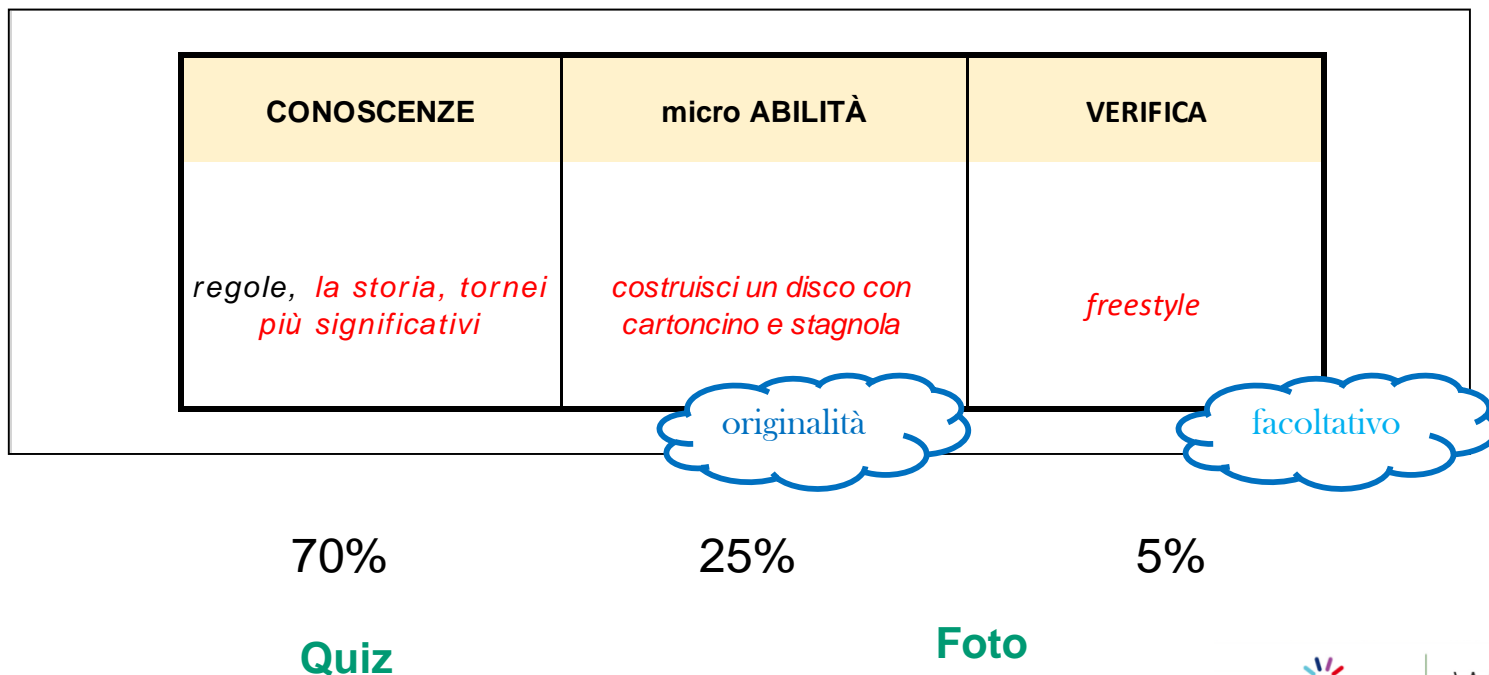
Interdisciplinarietà

Nell'antica Grecia, in occasione dei Giochi Olimpici, per permettere agli atleti di raggiungere incolumi Olimpia e poter così disputare le gare veniva indetta la **tregua sacra**, cioè la sospensione di ogni tipo di conflitto fra le città greche.



Progettazione «Adesso»

UDA: Ultimate **fai da te**



PROGETTAZIONE PRE

II grado - II-III anno

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

RECUPERO DI UN RAPPORTO CORRETTO CON L'AMBIENTE
CONSAPEVOLEZZA DELL'IMPORTANZA DI CORRETTI STILI DI VITA

UDA: lavoro aerobico

CONOSCENZE	ABILITÀ	VERIFICA
<i>Effetti benefici dell'attività fisica Significato di lavoro aerobico</i>	<i>protrarre un esercizio a bassa intensità per lungo periodo</i>	<i>prova continua 25' di corsa a regime aerobico</i>



Progettazione «Adesso»

UDA: aerobico **a step**

AFFRONTARE L'ATTIVITÀ MOTORIA UTILIZZANDO STRUMENTI TECNOLOGICI E/O INFORMATICI

IMPEGNARSI IN ATTIVITÀ IN DIVERSI AMBITI CON L'UTILIZZO DELLA STRUMENTAZIONE TECNOLOGICA E MULTIMEDIALE A CIÒ PREPOSTA

CONOSCENZE	micro ABILITÀ	VERIFICA
<i>Effetti benefici dell'attività fisica</i>	<i>esercitati con step sul posto,</i>	<i>esegui almeno 15000 al</i>
<i>Significato di lavoro aerobico</i>	<i>scale di case e perimetro di casa</i>	<i>giorno</i>
<i>raccomandazioni WHO effetti sul cuore</i>		

Screenshot
ogni giorno

60%

20%

20%



Quiz



WEBINAR

INSIEME SI VINCE

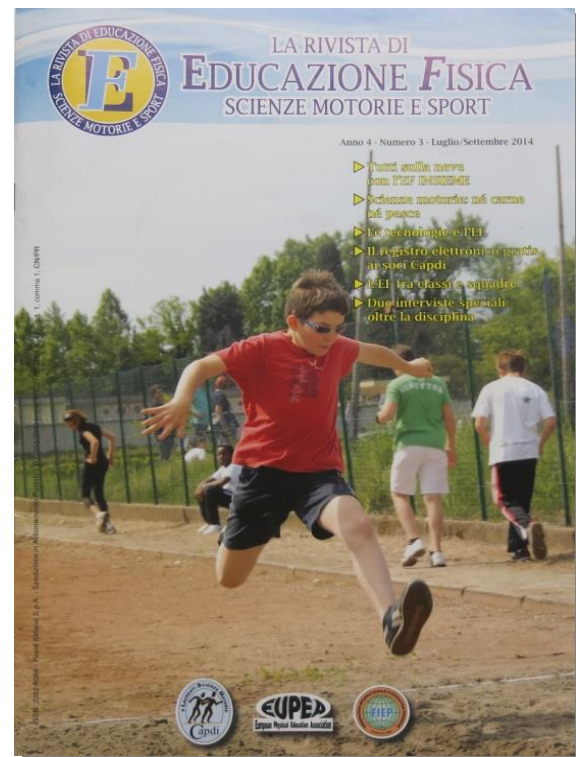
<https://padlet.com/capdilsm/educazionefisica>

PADLET PER I PIÙ PICCOLI

<https://padlet.com/capdilsm/palestrabimbi>

Per info sulla Capdi e sul padlet

info@capdi.it

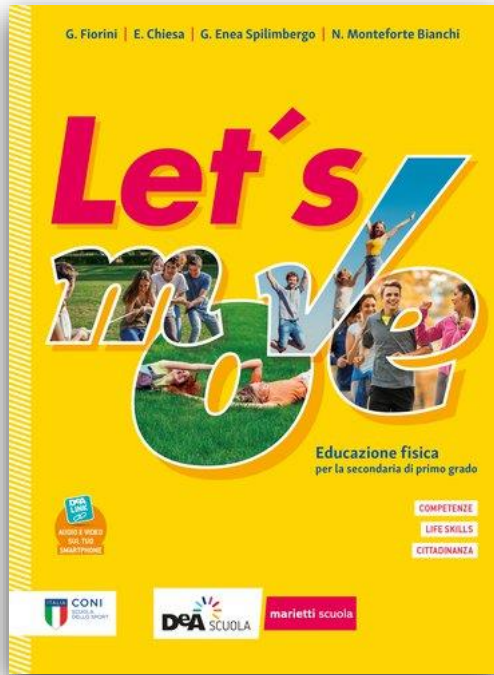




“La necessità è la madre dell’invenzione”

(proverbio giapponese)

NOVITÀ



Let's Move - ss1gr
[scopri di più](#)



Educare slim - ss2gr
[scopri di più](#)

Contatta il tuo agente di zona
per saperne di più al link
<https://deascuola.it/rete-commerciale/>