TORNARE A SCUOLA

Programmazione attività scienze motorie a.s. 2020 / 21
Liceo A. Rosmini - Rovereto

LINEE GUIDA PROVINCIALI: COSA DICE IL PROTOCOLLO PAT MIUR

ATTIVITA' DI EDUCAZIONE MOTORIA

· Per le attività di educazione motoria e sportiva, qualora svolte al chiuso(es. palestre), deve essere garantita adeguata aerazione e un distanziamento interpersonale di almeno 2 metri, in analogia a quanto disciplinato nell'allegato 17 del DPCM 17 maggio 2020. Nelle prime fasi di riapertura delle scuole sono sconsigliati i giochi di squadra e gli sport di gruppo, mentre sono da privilegiare le attività fisiche sportive individuali che permettano il distanziamento fisico.

Quali i vincoli ad oggi?

- mantenimento gruppo classe
- distanziamento di 1 m. all’aperto e 2 m. al chiuso
- <u>igienizzazione attrezzi</u>
- igienizzazione strutture, con conseguente organizzazione dei tempi
- utilizzo degli spogliatoi: possibile, con adeguato distanziamento e igienizzazione;
- percorsi segnati per accesso e uscita dagli impianti
- quanto personale collaboratore disponibile ?

DI COSA TENERE CONTO

- Non pensare/accettare di ridurre l’attività motoria che è, forse ancora più di prima, componente fondamentale di sviluppo e benessere dei ragazzi
- quindi cercare di implementare l’attività motoria riducendo al minimo i rischi di contagio
- necessità di accorpare le 2 ore
- obbligo di compromessi nell’organizzazione e nella gestione degli spazi e ambienti in cui svolgere l’attività
- situazione molto particolare, mai avvenuta prima, che è certamente un limite ma anche un’occasione di rivisitazione del modo di fare scuola
- opportunità per un maggiore coinvolgimento dei ragazzi e loro responsabilizzazione, dalle regole base alla creazione e attuazione di attività praticabili
- possibile fonte di stimolo alla creatività e innovazione per noi insegnanti
- occasione di maggiore confronto e collaborazione con i colleghi dei cdc
- importante mantenere una buona relazione con i dirigenti, confrontandosi e riflettendo sulle opzioni possibili per evitare di ridurre l’attività o, peggio, di svolgere solo teoria

QUALI SONO LE RESPONSABILITÀ PER I DOCENTI ?

- ☑ FORNIRE AGLI STUDENTI REGOLE CHIARE DI COMPORTAMENTO
- ☑ RESPONSABILIZZARE I RAGAZZI
- ☑ VERIFICARE E SE NECESSARIO RICHIAMARE ALLE SUDDETTE REGOLE
- ☑ CONTROLLO E SORVEGLIANZA
- ☑ EVENTUALE SEGNALAZIONE DI MANCANZA DI IGIENIZZAZIONE O DI SITUAZIONI DI RISCHIO

ANALISI SITUAZIONE DI PARTENZA

5 classi liceo classico

11 classi liceo scientifico

14 classi liceo scienze applicate

10 classi liceo scientifico sportivo

15 classi liceo linguistico

totale 55 classi

1100 studenti circa

STRUTTURE E IMPIANTI DISPONIBILI A SCUOLA:

PALAZZETTO DELLO SPORT
E
PALESTRA "STORICA" NON MOLTO GRANDE

STRUTTURE E SPAZI ESTERNI ALLA SCUOLA POTENZIALMENTE DISPONIBILI

piccolo spazio verde di pertinenza dell'istituto

parco pubblico (di fronte a scuola)

Stadio atletica : 12'/15' a piedi

palestra arrampicata: 10' a piedi

piscina pubblica: con autobus

campi tennis: con autobus

palestra ginnastica artistica : solo per liceo sportivo

impianto tiro con l'arco: con autobus

golf: con autobus

pista ciclabile: rete variegata, dal centro città alla periferia e lungo l'Adige

bosco della città: 15'/20' a piedi

altre attività all'aperto o montagna / lago

MOBILITA'

DISPONIBILITÀ AUTOBUS RISERVATO SU RICHIESTA PROGRAMMATA AD INIZIO ANNO CON TRENTINO TRASPORTI

ATTIVITA' PROGRAMMABILI PER TUTTE LE CLASSI SU STRUTTURE ESTERNE

BIENNIO:
ATLETICA
NUOTO (PROBLEMA SPOGLIATOI / DOCCE)
CONOSCENZA AMBIENTE E TERRITORIO: CAMMINO / BICICLETTA (?) / ORIENTEERING / ...

TRIENNIO:
ATLETICA
ARRAMPICATA (NUMERI CONTENUTI)
AMBIENTE E TERRITORIO: COME BIENNIO
TENNIS
EVENTUALI ALTRE ATTIVITA' SECONDO CONTATTI E DISPONIBILITA' DI IMPIANTI.

LICEO SPORTIVO

ATTIVITA' POTENZIALMENTE PRATICABILI NELL'ATTUALE SITUAZIONE

atletica

orienteering

nuoto ? (problema spogliatoi)

nordic walking

sci alpino

snowboard

windsurf

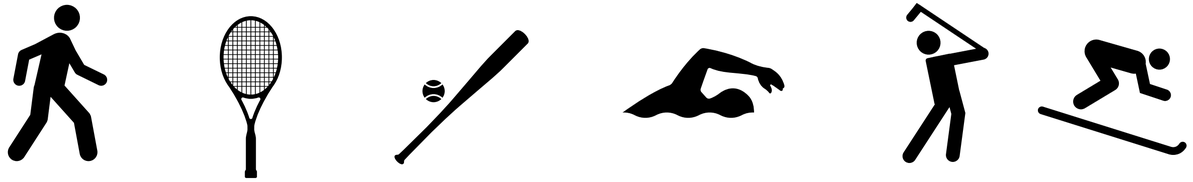
tennis ? (problema attrezzatura e palline)

arrampicata (solo con numeri ridotti)

ginnastica artistica ? da verificare la distribuzione degli spazi e delle postazioni / attrezzi)

golf

DISCIPLINE SPORTIVE



Solamente se il protocollo adottato dalle società sportive, federazioni, enti che ci ospitano coincide con il protocollo previsto dalla scuola.

Raccolta e verifica di tutti i protocolli ed eventuali disponibilità ad adattarli alle esigenze della scuola

In caso contrario , rinuncia all'attività ...e riprogrammazione

COME PENSIAMO DI AFFRONTARE LA SITUAZIONE

SUDDIVISIONE PERIODI

- settembre ottobre : attività prevalentemente all’aperto
- novembre dicembre : attività mista in base alle condizioni meteo
- gennaio febbraio : attività in palestra e, se consentito, sport invernali
- marzo: ripresa attività all’aperto in base al meteo
- aprile maggio giugno: attività all’aperto
- calendarizzazione delle uscite con destinazione ambiente esterno ed eventuale assegnazione palestra o aula in caso di cattivo tempo
- possibilità di chiusure e riaperture scuola per periodi più o meno lunghi in base alla situazione
- valutare la strutturazione di moduli brevi, per essere nelle condizioni di poterli concludere nel caso di frammentazione dell’apertura scuola

INGRESSO E USCITA PALESTRA E SPOGLIATOI

- spogliatoi non accessibili per problemi di tempi di igienizzazione legati a carenza di personale;
- quindi…attualmente faremo arrivare i ragazzi già cambiati da casa;
- ciò da una parte risolve il problema spogliatoi, dall'altra apre il problema degli indumenti da cambiare, goccioline di sudore, ecc… e quindi potenzialmente il rischio aumenta ? Sensibilizzeremo il dirigente e il responsabile Covid a questo riguardo;
- accesso secondo procedure attivate dalla scuola: percorsi a senso unico / entrata e uscita diversificate per evitare l'incrocio di classi diverse;
- flessibilità oraria che consenta l'uscita dall'aula con qualche minuto di differenza tra le classi;
- con le classi più grandi considerare la possibilità di cambiarsi direttamente in palestra, con creazione di "separè" artigianali …teniamo presente che spesso i ragazzi hanno meno problemi ed imbarazzi di noi, soprattutto se si conoscono bene;

MANTENIMENTO DEL GRUPPO CLASSE E DEL DISTANZIAMENTO

- nel caso di attività in palestra di 3 o 4 classi in orario contemporaneo: a rotazione 1 classe per palestra, le rimanenti nella rispettiva aula;
- ipotesi di accedere al palazzetto con due classi; lo spazio e la disposizione lo consentirebbero nel rispetto di distanziamento e non incrocio delle classi;
- utilizzo di spazi delimitati privilegiando aree o forme di schieramento in modo da evitare situazioni in cui il respiro o le eventuali goccioline possano raggiungere qualche compagno (es. in cerchio);
- postazioni per circuiti o altre esercitazioni, ben distanziate per garantire spostamenti in sicurezza;
- per le attività all'aperto: ogni classe programma prioritariamente l'utilizzo di ambienti diversi o, in alternativa, con partenza da scuola in orario leggermente diverso;
- in caso di utilizzo della stessa area aperta, mantenimento di distanza tra le classi;

UTILIZZO E IGIENIZZAZIONE ATTREZZI PALESTRA

- costante e frequente aerazione degli ambienti;
- attualmente nessun chiarimento definitivo e ufficiale sullo scambio di palloni e oggetti, pertanto per ora preferibile attenersi ad un uso prioritariamente individualizzato;
- dotazione in palestra di alcuni contenitori chiusi con la carta a strappo imbevuta di soluzione igienizzante e/o dispenser;
- no spruzzino per evitare rischio di uscita accidentale in faccia o negli occhi (osservazione del medico competente)
- prevedere l'uso di gruppi di attrezzi ogni due ore di scienze motorie, da depositare al termine della lezione in locale diverso da quello contenente gli attrezzi puliti;
- attrezzi numerati o contrassegnati da consegnare agli studenti, per evitare che si mescolino involontariamente
- utilizzo di attrezzi personali (funicella / tappetino o asciugamano / elastico / bottiglia acqua con riso,...); proporre l'acquisto di alcuni semplici attrezzi come funicella / banda elastica / tappetino / ...
- in caso di utilizzo di grandi attrezzi, (spalliera / quadro svedese / panche / ...) prevedere l'assegnazione di un attrezzo / postazione a testa per un tempo limitato, e al cambio attrezzo, gli studenti e il docente igienizzano con carta strappo imbevuta;
- eventuale igienizzante personale da avere nello zaino e da utilizzare ogni volta ve ne sia necessità

AMBIENTE NATURALE

- valorizzazione della specificità territoriale trentina: ri-scoperta delle opportunità offerte dall'ambiente (ciclabili / sentieri / lago / sci / ciaspole / ...)
- mappare il territorio individuando le zone fruibili con l'attività scolastica;
- progettare dei percorsi, calcolando distanze e tempi , eventuali punti di sosta, di interesse culturale o scientifico;
- compresenza con altri colleghi di altre discipline (matematica , scienze, storia, ...) per approfondimenti di cartografia, climatologia, geografia, geologia,...
- rapporti con museo civico e di scienze naturali
- rapporti con S.A.T. (sentieristica / comportamento in montagna / sicurezza/ Apt ...)
- rapporti con Cerism (Centro di ricerca sport, montagna e salute)

ATTIVITA' ALL'APERTO - SCUOLA IN AMBIENTE NATURALE

- cammino - riflessioni sui sentieri: storia e origine, motivazione, cura, conoscenza del territorio...
- dal cammino al nordic walking: disciplina di benessere, origini e funzioni principali
- la corsa di resistenza: obiettivi, distanze, metodi di allenamento, ...
- dalla conoscenza degli effetti di tipologie e modalità diverse di cammino e corsa, indicare un obiettivo personale e applicare la modalità più adatta a raggiungerlo (flipped classroom);
- circuiti a carattere metabolico / aerobico
- circuiti a carattere muscolare
- giochi di strada : percorsi disegnati o creati su asfalto, con uso di oggetti fissi (panchine) o alberi, segni, ecc
- staffette con varianti sostitutive al testimone (tocco di un albero / ricerca di un colore / svolgimento di una sequenza di movimenti al cui termine parte il compagno /
- orienteering auto prodotto: fornite delle indicazioni relative all'area scolastica o al parco pubblico, gli studenti creano a casa un percorso di orienteering su carta personale, che poi utilizzeranno a scuola; (fattibile ? da ripensare ?

IN PALESTRA - ESEMPI DI PROPOSTE

- attività con utilizzo dei fondamentali dei giochi sportivi: 1 pallone a testa / es. tecnico da svolgere individualmente e a rotazione;
- fondamentali individuali sul posto o entro un'area delimitata: creazione di postazioni corrispondenti ad un singolo esercizio; dopo x minuti, cambiare postazione;
- stesse modalità, ma cambio con segnale predefinito : fischio / musica / ritmo / movimento del docente / ecc...
- circuiti in andatura, di corsa, con hs, salti,...suddividendo la palestra in corsie / zone / a/r
- musica ritmo > energia / esplorazione della corporeità ed espressività / coreografie
- comunicazione non verbale / espressività
- mimo
- giocoleria

IN PALESTRA - ESEMPI DI PROPOSTE

- prendi un gioco e modificalo per renderlo accessibile alla situazione
- contributo e condivisione con i ragazzi nella creazione di attività e giochi
- staffette con uso di riferimenti diversi (es. il compagno parte quando viene superato un riferimento, o un colore, o altro...)
- gara a squadre (piccolo gruppo) nella creazione ed esecuzione di una sequenza di movimenti, da eseguire in ordine stabilito e sempre distanziati, in contemporanea o a staffetta;
- occupare lo spazio, con situazioni di rapidità, attenzione, destrezza; utilizzo di cerchi, linee, coni, e modalità di spostamento diversificate;
- eventuale conoscenza e pratica di sport meno frequentemente praticati a scuola;
- progettazione e organizzazione di tornei , anche modificando regole standard;

ATLETICA

- utilizzo dello stadio cittadino
- aree predisposte con non più di 3 o 4 ragazzi per area;
- elementi di preparazione avviamento ai gesti dell’atletica , o didattica dell’atletica con predisposizione aree per svolgimento attività , con una o più situazioni da sviluppare, anche di specialità diverse;
- utilizzo di corsie alternate per le corse o altre esercitazioni
- lunette e pedane salti e lanci da utilizzare per gruppi fino a 6 ragazzi, con attività a rotazione e adeguati tempi di igienizzazione di eventuali attrezzi
- percorsi a stazioni
- giochi - gare a punti, con modalità da stabilire , magari assieme ai ragazzi; valido sia a titolo individuale che a squadre;

TEORIA

- quanto benessere con il movimento !
- movimento e salute: prevenzione e mantenimento
- movimento e conoscenza di sé
- conoscenza generale delle capacità motorie e loro sviluppo in ambito prestativo e / o di benessere
- la bellezza del movimento: dal gesto artistico a quello sportivo - riconoscere l'eleganza di un movimento e da dove viene (capacità coordinative / condizionali / emozionali / ecc...)
- mangiare per muoversi meglio
- nozioni di primo soccorso
- etica e fair play
- storia dello sport / film / letture /
- produzione video con brevi racconti di sport
- produzione video con telecronaca di un evento sportivo, inventato o reale, fatta dagli studenti
- racconto di esperienze personali motorio sportive / confronto con i compagni / approfondimento su vari piani educativi

SPUNTI DIDATTICI...
SPESSO GIÀ PRESENTI MA NON SEMPRE EVIDENTI O APPROFONDITI

- occasione per riflettere maggiormente sui valori del movimento
- incentivare una maggiore attenzione alla relazione e conoscenza tra compagni
- coinvolgimento degli studenti nella strutturazione delle lezioni con osservazioni, richieste, proposte;
- valorizzare i loro interventi e le domande come processo di apprendimento
- stimolare l'assunzione di responsabilità individuali
- incentivare l'identificazione di obiettivi raggiungibili e osservare / auto-osservare i processi per ottenerli
- autovalutazione
- riflettere sul valore dell'errore come percorso di apprendimento
- favorire attività di gruppo, con compiti di progettazione e realizzazione di giochi, sfide, esercitazioni, che siano realmente applicabili e realizzabili; creare un data base di ciò che è stato prodotto.
- orientare l'attività alle competenze: sapere > saper fare > applicare ...

VALUTAZIONE

- formativa
- progressi personali
- fantasia e creatività individuale
- autonomia
- responsabilità
- capacità di iniziativa
- atteggiamento collaborativo
- personalizzazione e valorizzazione dell’individualità
- percorso di apprendimento
- capacità di utilizzo del proprio sapere; abilità nell’applicarlo

IN DEFINITIVA ...QUALE PROGRAMMAZIONE ? QUASI ...NAVIGAZIONE A VISTA

fondamentale impostare una rotta

ma...aspettiamoci probabili continui

adattamenti !