



**Cambridge ESOL**  
Exam Preparation Centre

**LICEO STATALE "Alessandro Volta"- Sez. Scientifica, Classica e Sportiva -**  
<http://www.liceoalessandrovolta.edu.it> -

Viale dei Mille, 10 - 53034-Colle di Val d'Elsa (SI) C.F. 82001650520 - **Codice Univoco Fatturazione UF2ESV**  
☎0577/928828 ☎0577/928317 **email:** [sips010009@istruzione.it](mailto:sips010009@istruzione.it) - [sips010009@pec.istruzione.it](mailto:sips010009@pec.istruzione.it)

## INTEGRAZIONE PTOF 2021

### **PROGETTO DI SCIENZE MOTORIE TUTTI "FUORI-CLASSE"**

**Approvato dal Consiglio di Istituto con Delibera n. 4 del 25 gennaio 2021**

ANNO SCOLASTICO: 2020/2021

TEMPI: 1°febbraio-10 giugno 2021. 12 ore settimanali

PRESENTATO DAI PROF. Pacini Mario, Pietrini Adriano, Tozzi Antonio, Bardini Francesca, La Storia Antonietta

CLASSI COINVOLTE:

1^A, 2^A, 3^A, 4^A, 5^A, 2^B, 3^B, 4^B, 1^C (Prof.ssa Bardini)

1^G, 3^C, 4^ALC, 2^C, 2^G, 3^ALC, 5^ALC, 5^C, 4^C (Prof. Pacini)

4^D, 3^E, 5^B, 3^D, 2^D, 5^D, (Prof. Pietrini)

2^C, 2^B, 1^D (Prof. Tozzi)

1^B, 1^M (Prof.ssa La Storia)

Tot. 27 classi

#### OBIETTIVO DEL PROGETTO

L'emergenza Covid e la difficoltà di fruizione degli spazi palestra, ci ha dato l'input di organizzare attività sotto forma di trekking, sentieri e camminate outdoor con la finalità di svolgere educazione fisica all'aperto, riducendo la possibilità di contagio.

Il progetto è indirizzato, in orario scolastico, alle classi sopra elencate, ivi compresi gli alunni H, la cui partecipazione è auspicabile con la presenza dell'insegnante di sostegno. L'iniziativa rappresenta una forma di sensibilizzazione al movimento e deve stimolare gli alunni ad avvicinarsi alla natura e ad uno stile di vita attivo che duri tutto il corso della vita.

## SPAZI

Durante le ore di scienze motorie i ragazzi potranno essere accompagnati, esclusivamente a piedi, presso alcune località vicine alla scuola, tra cui: Campolungo, Agrestone, Boscona, Il Paradiso, Querciolaia, Sentier Elsa, Le Caldane, Gracciano, Le Vene, Colle Bassa, Colle Alta, La Badia, la pista ciclabile, Badia a Coneo (Dometiaia), la Via Francigena (solo i tratti più vicini). Secondo l'andamento della pandemia, potrebbero non escludersi uscite mattutine fuori comune o partecipazione ad incontri sportivi nel territorio.

## O.S.A. PER LE SCIENZE MOTORIE

- Usare le proprie abilità motorie per affrontare un trekking naturalistico o urbano.
- Saper usare esperienze acquisite per risolverle nuove.
- Sapersi orientare nello spazio artificiale o naturale: orienteering, bussola, mappe.
- Padroneggiare le abilità acquisite adattandole al contesto.
- Imparare a progettare un'attività motoria o un allenamento all'aria aperta.
- Saper distribuire lo sforzo in relazione all'attività richiesta.
- Saper riconoscere i propri limiti, soprattutto prima di intraprendere un percorso sopra le proprie capacità.
- Migliorare l'efficienza fisica con esercizi di potenziamento e/o resistenza.
- Aiuto reciproco
- Sviluppare l'autonomia sia in ambiente naturale che urbano.

## COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

- Imparare ad imparare: organizzare la propria attività fisica anche al di fuori del contesto scolastico, saper usare e filtrare le giuste informazioni per il mantenimento della salute psicofisica.
- Progettare: realizzare progetti per lo sviluppo delle proprie capacità motorie anche in base alle priorità.
- Comunicare: comprendere il linguaggio non verbale
- Collaborare e partecipare: interagire in gruppo, comprendere i diversi punti di vista, condividere un obiettivo comune.
- Agire in modo autonomo e consapevole: rispettare le regole ed essere responsabili delle proprie azioni, agire in sicurezza.
- Risolvere i problemi: affrontare situazioni complesse adattandole ad ambienti diversi.
- Individuare collegamenti e relazioni tra varie materie e anche tra cause e conseguenze.
- Filtrare e interpretare le informazioni.

## COMPETENZE DI EDUCAZIONE CIVICA

- Prendersi cura di sé, della comunità, degli altri e dell'ambiente.
- Rispetto per l'ambiente, la natura, gli animali.
- Riconoscere gli aspetti del degrado e dell'incuria.
- Il riciclaggio

## CONTENUTI

Tutti i contenuti sono da riferirsi agli obiettivi appena descritti con particolare attenzione al cambiamento dello spazio. Le attività saranno adattate all'ambiente, che sia naturale o cittadino. Tali attività potranno essere interdisciplinari e coinvolgere qualunque docente voglia rendersi partecipe del progetto (docenti di arte, italiano, storia, scienze, inglese, religione).

Attività motoria: potenziamento muscolare, stretching statico e dinamico, attività aerobica (ripetute, allunghi) e anaerobica (scatti su diverse pendenze).

Orienteering.

Rispetto per l'ambiente e raccolta differenziata: a riguardo verrà proposto ad ogni classe di occuparsi della pulizia di un tratto specifico, verrà impostata una sorta di gara in cui i rifiuti raccolti saranno classificati e differenziati. Infine un premio per la classe vincente.

## STRUMENTI

Abbigliamento sempre adeguato: vestiario comodo e sportivo, calzature adeguate, impermeabile se necessario.

Possono essere utilizzate, mappe, bussole, macchine fotografiche e strumenti vari richiesti dall'insegnante.

I professori provvederanno a lasciare un registro settimanale delle uscite presso la portineria. Tale registro andrà obbligatoriamente compilato prima dell'uscita inserendo: data, classe, numero alunni, e firma del professore. Questo per avere una conoscenza precisa degli itinerari percorsi e del numero dei partecipanti presenti al momento.

## ALTRO

Si richiede la disponibilità di accompagnatori (personale ata o insegnanti) per portare i ragazzi all'esterno, dato che il rapporto deve essere di 1:15 (un insegnante ogni 15 ragazzi). Al massimo si potranno accompagnare due classi alla volta.