ANNO SCOLASTICO 2015/2016

PIANO ANNUALE DI LAVORO

INSEGNANTE **Rossetto Monica** **CL. 2° SEZ . CL**
MATERIA **Scienze Motorie e Sportive**

1) PROFILO INIZIALE DELLA CLASSE

a) comportamento – partecipazione: il comportamento della classe è vivace e sostanzialmente corretto per quasi tutti gli studenti;
la partecipazione è mediamente buona.
b) livelli di partenza: i livelli di partenza sono mediamente discreti, buoni per alcuni; solo pochi hanno problemi di coordinazione e scarsi pre-requisiti;

2) OBIETTIVI DIDATTICI –DISCIPLINARI

MOVIMENTO	
conoscenze	*abilità*
Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali) Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi	Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette

STANDARD BIENNIO
Si orienta negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.

LIVELLI

3) padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti anche non programmati;

2) mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità;

1) esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazione date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.

LINGUAGGI DEL CORPO	
Conoscenze	Abilità
Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive Riconoscere la differenza tra movimento biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento	Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazione con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.

STANDARD BIENNIO

Esprime con creatività azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando più tecniche

LIVELLI

3) Applica e rielabora molteplici tecniche espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento;

2) si esprime con creatività utilizzando correttamente più tecniche, sa interagire con i compagni con finalità comunicative;

1) si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando, guidato, le tecniche proposte.

GIOCO E SPORT	
conoscenze	*abilità*
Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair-play anche in funzione dell'arbitraggio Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair-play e l'arbitraggio Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture

STANDARD BIENNIO
Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair-play e attenzione all'aspetto sociale
LIVELLI
3) mostra elevate abilità tecnico-tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair-play e dei fenomeni sportivi
2) pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair-play e attenzione all'aspetto sociale
1) sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair-play e attenzione all'aspetto sociale

SALUTE E BENESSERE	
conoscenze	*abilità*
Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e per il primo soccorso Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool) Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso Per mantenere lo stato di salute scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi..) per migliorare l'efficienza fisica

STANDARD BIENNIO
Adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute ed il proprio benessere

LIVELLI
3) adotta autonomamente, in sicurezza, comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute consapevole della loro utilità per il benessere
2) adotta comportamenti attivi, per la sicurezza e la prevenzione della salute, e conosce l'utilità della pratica motoria riferita al benessere
1) guidato, assume comportamenti attivi e in sicurezza, per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere

3) PROGRAMMAZIONE DIDATTICA SUDDIVISA PER QUADRIMESTRI

Primo e secondo quadrimestre

- esercizi di riscaldamento generale e specifico all'inizio di ogni lezione
- corsa e tutte le variazioni del caso in relazione alla finalità della stessa (di riscaldamento, veloce, prolungata,tecnica,ritmica,ecc.);andature pre-atletiche; passo stacco, stacco come pre-requisito;

- esercizi di potenziamento generale e specifico, a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi, eseguiti individualmente, in coppia, in piccoli gruppi, nelle varie stazioni;
- esercizi per la mobilità articolare, in particolare stretching;
- esercizi respiratori e di rilassamento muscolare, esercizi per la presa di coscienza della corretta postura.
- percorsi, circuiti e staffette per le capacità coordinative e condizionali; resistenza minima anche attraverso una fase ludica;
- badminton/ pallatamburello;
- capovolta avanti, candela e posizioni di equilibrio; volteggio alla cavallina: frammezzo,staccata/acrosport;
- giochi propedeutici ai giochi di squadra e della tradizione popolare;

Introduzione ai grandi giochi di squadra con impostazione tecnica ed esercizi per acquisire i principali fondamentali individuali e di squadra degli sport più praticati e praticabili nei cinque anni di scuola:

- pallavolo: palleggio, bagher, battuta, impostazione gioco di squadra (posizioni in campo, rotazione giocatori, regolamento,ecc.);tecnica individuale palleggio, palleggio d'alzata, bagher battuta;
- pallacanestro: palleggio e passaggio, tiro da fermi a canestro, gioco su un canestro;
- calcio: destrezza e controllo della palla con i piedi, esercizi di passaggio e tiro in porta;
- pallamano: passaggio e palleggio, tiro in porta.
- se possibile una lezione di pattinaggio su ghiaccio o un microciclo di lezioni di sport non praticabili in palestra;

Parte teorica: rischi sulla sedentarietà, concetto di salute dinamica, obiettivi dell'educazione fisica; assi anatomici di riferimento e piani, posizioni e movimenti fondamentali, conoscenza globale delle parti del corpo, in particolare scheletro osseo e muscoli; regolamenti sport affrontati in palestra;

- sport a scuola: lezioni tenute da esperti delle Federazioni (a seconda della disponibilità).

La programmazione seguirà in linea di massima quella sopra descritta con eventuali integrazioni o variazioni. (vedi a fine anno programma svolto).

4) INTERVENTI DI RECUPERO PREVISTI

Il recupero degli alunni che non hanno raggiunto gli obiettivi prefissati sarà effettuato in itinere attraverso un lavoro individualizzato mirato a migliorare le carenze rilevate ed a ottenere almeno il raggiungimento degli obiettivi minimi, cercando di potenziare oltre alle capacità fisico-atletiche e/o coordinative anche l'autostima e la determinazione personale;

5) METODOLOGIA D'INSEGNAMENTO

La lezione sarà frontale nella presentazione delle attività da svolgere.
Le esercitazioni saranno da svolgere singolarmente, a coppie e in gruppo.
La metodologia sarà basata sull'organizzazione di attività in situazione, sulla continua indagine e sull'individuazione e autonoma correzione dell'errore; si utilizzerà sia metodologia globale che analitica; Tale metodologia consentirà di creare i presupposti della trasferibilità delle abilità e competenze acquisite ad altre situazioni ed ambiti.
Il metodo cercherà di essere adeguato agli obiettivi, partendo da un rapporto di fiducia e di disponibilità con e tra gli alunni, che miri a stimolare la loro motivazione mediante la proposta di contenuti e attività adeguati ai loro bisogni e alle loro capacità. Si cercherà di favorire il dialogo e la riflessione, per stimolare gli alunni ad una continua presa di coscienza delle tappe che si susseguono per arrivare all'obiettivo, delle difficoltà che si incontrano, del loro ruolo e delle

modalità che ognuno deve trovare per superarle ed apprendere. Si ritiene inoltre che la presa di coscienza di ciò che avviene dentro di sé possa portare ad una reale modificazione a livelli più approfonditi degli schemi motori e di una migliore comprensione del ruolo dell'attività motoria nel quotidiano.

6) MATERIALI DIDATTICI

Tutte le attrezzature disponibili in palestra, stereo cd. Per alcune attività potrebbe essere utilizzato lo spazio esterno alla palestra. A volte aula, LIM. Libro adottato "In Movimento".

7) ATTIVITA' INTEGRATIVE PREVISTE

Pattinaggio su ghiaccio, microciclo di quattro lezioni al Centro Sportivo, educazione stradale, campionati sportivi studenteschi (orario curricolare ed extracurricolare),tornei interni, progetto sport a scuola, lezioni con esperti delle Federazioni: da scegliere tra queste o altre proposte a seconda di esperienze, disponibilità, occasioni, ecc. concordati e di gradimento degli studenti e delle loro famiglie, oltre che all'approvazione del C.diC.

8) TIPOLOGIE DI VERIFICA E LORO NUMERO PER QUADRIMESTRE

Le verifiche saranno prevalentemente pratiche (ad esclusione degli alunni esonerati) scritte e/o orali.
Per gli alunni esonerati le verifiche saranno solo orali e scritte, concordate con il docente.
Sono previste almeno due valutazioni per il primo quadrimestre e almeno due per il secondo quadrimestre per ciascun alunno; le valutazioni saranno effettuate al termine di ogni unità didattica e/o con altre modalità; saranno effettuate anche verifiche scritte.

9) CRITERI E TABELLA DI VALUTAZIONE

La valutazione finale (in decimi) sarà risultato, non con media matematica, di diverse valutazioni di diverso tipo (pratiche, scritte, test, orali); inoltre nel processo di valutazione si prenderanno in considerazione anche: - l'impegno e l'interesse durante le lezioni - il percorso dell'apprendimento - la partecipazione alle attività sportive organizzate dall'Istituto - la disciplina comportamentale (intesa nel rispetto delle regole di gioco, della collaborazione e del fair-play)
Nella valutazione si terrà anche conto delle giustificazioni che faranno media con il voto risultante dalle verifiche specifiche. Si intende per "giustificazione"(segnalata nel registro elettronico con "g") la non partecipazione dell'alunno/a alla parte pratica della lezione, in quanto privo degli strumenti necessari o che si rifiuta di farlo (sono esclusi gli esoneri temporanei e/o permanenti accompagnati da Certificato Medico). Gli studenti esonerati totalmente con Certificato Medico saranno valutati (come previsto per legge) sia con verifiche concordate con il docente, sia con la valutazione del loro coinvolgimento in palestra (esempio in compiti di arbitraggio o tutoraggio ai compagni).
Vedi griglia di valutazione allegata al Piano di Dipartimento.

PADOVA, 30/10/2015

LA DOCENTE
Monica Rossetto