ANNO SCOLASTICO 2015/2016

PIANO ANNUALE DI LAVORO

INSEGNANTE **Rossetto Monica** **CL. 4°** **SEZ . Cl**
MATERIA **Scienze Motorie e Sportive**

1) PROFILO INIZIALE DELLA CLASSE

a) comportamento – partecipazione: il comportamento della classe è corretto per quasi tutti gli studenti; qualcuno dimostra scarso autocontrollo, scarso impegno e scarsa motivazione ad apprendere; la partecipazione è mediamente buona.
b) livelli di partenza: i livelli di partenza sono mediamente discreti e buoni, molto buoni per altri;

2) OBIETTIVI DIDATTICI –DISCIPLINARI

MOVIMENTO	
Conoscenze	abilità
Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento criteri ali e standardizzate. Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive complesse. Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia. Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie.	Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive. Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni. Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente. Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; autovalutarsi ed elaborare i risultati con l'utilizzo delle tecnologie.

STANDARD SECONDO BIENNIO
Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.
LIVELLI

3) pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi;
2) realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi;

1) esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.

LINGUAGGI DEL CORPO	
conoscenze	abilità
Conoscere codici della comunicazione corporea. Conoscere tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi. Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento	Saper dare significato al movimento (semantica). Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico…). Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.

STANDARD SECONDO BIENNIO
Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.

LIVELLI
3) è consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento;
2) Comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari ed involontari, che trasmette;
1) Riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.

GIOCO E SPORT	
Conoscenze	abilità
conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport. Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport. Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio. Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.	Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti. Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive. Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio. Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.

STANDARD SECONDO BIENNIO
Pratica autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio al cultura sportiva.

LIVELLI
3) padroneggia le abilità tecnico-tattiche sportive specifiche, con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi, sviluppa e orienta le attitudini personali, sa assumere ruoli organizzativi;

2) pratica autonomamente le attività sportive con fair play scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale;
1) è in grado di praticare autonomamente con fair play alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e partecipando all'aspetto organizzativo.

SALUTE E BENESSERE	
Conoscenze	abilità
Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso
Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza	Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.
Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.

STANDARD SECONDO BIENNIO
Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.

LIVELLI
3) assume autonomamente stili di vita attivi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere;
2) adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva;
1) guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza.

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;
- 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 e circuiti (circuit training) e staffette per le capacità coordinative e condizionali; resistenza minima anche attraverso una fase ludica.
- piccolo attrezzo: la funicella: coordinazioni con salti eseguiti in modi diversi, individ.o di gruppo; fune lunga; fune doppia;

- capovolta avanti, capovolta indietro, verticale semplice con assistenza, candela e posizioni di equilibrio; cavallina: frammezzo e staccata;
- piccola coreografia di gruppo (più gruppi) con base ritmica a corpo libero o acrosport;
- giochi propedeutici ai giochi di squadra e della tradizione popolare;
- badminton/pallatamburello.

Introduzione ai grandi sport 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 e impostazione gioco di squadra (posizioni in campo, rotazione giocatori, regolamento,ecc.); tecnica individuale bagher di ricezione, costruzione del gioco, battuta dall'alto;
- pallacanestro: palleggio e passaggio, tiro a canestro, gioco su un canestro; terzo tempo;
- calcio: destrezza e controllo della palla con i piedi, esercizi di passaggio e tiro in porta;
- pallamano: passaggio e palleggio, tiro in porta (tiro in appoggio, tiro in elevazione);
- baseball: tiro e presa con la mazza, gioco in forma semplificata e/o giochi propedeutici
- se possibile una lezione di pattinaggio su ghiaccio;
- se possibile microciclo di quattro lezioni esterno di sport non praticabili in palestra;

Parte teorica: nomenclatura ossa e muscoli principali del corpo umano; piccola e grande circolazione sanguigna regolamento degli sport più praticati durante l'anno scolastico;

- 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 verrà 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