

	I.I.S. "C. MARCHESI"	MOD-23	
		Rev. 0	
	Piano Annuale di Lavoro	Data: 12/04/2006 Pag. 1 di 6	

ANNO SCOLASTICO 2015/2016

PIANO ANNUALE DI LAVORO

DOCENTE: **Roberto Taffara**
MATERIA: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
CLASSE: **5^a AE**

1) PROFILO INIZIALE DELLA CLASSE

La classe è composta da 24 studenti (5 M e 19 F). Il comportamento della classe è corretto e collaborativo; la partecipazione è buona; i livelli di partenza sono discreti.

2) OBIETTIVI DIDATTICI – DISCIPLINARI

MOVIMENTO	
Conoscenze	Abilità
Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio. Riconoscere il ritmo personale nelle/delle azioni motorie e sportive Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo, in prospettiva di tutto l'arco della vita. Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici; conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici e multimediali.	Aver consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva. Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci. Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning. Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione ed elaborazione dei risultati testati anche con la strumentazione tecnologica e multimediale.

STANDARD QUINTO ANNO

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.

LINGUAGGIO DEL CORPO	
Conoscenze	Abilità
Conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico...) Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali. Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.	Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari. Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva. Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.

STANDARD QUINTO ANNO

	I.I.S. "C. MARCHESI"	MOD-23	
		Rev. 0	
	Piano Annuale di Lavoro	Data: 12/04/2006 Pag. 2 di 6	

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
Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport. Sviluppare le strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport. Padroneggiare terminologia, regolamento tecnico, fair-play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive..) Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti. Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive. Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi. Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, scommesse...).

STANDARD QUINTO ANNO

Pratica autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la 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 i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni. Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso delle sostanze illecite. Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona.	Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso. Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita. Adottare autonomamente stili di vita attiniche durino nel tempo: long life learning.

STANDARD QUINTO ANNO

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

	I.I.S. "C. MARCHESI"	MOD-23	
		Rev. 0	
	Piano Annuale di Lavoro	Data: 12/04/2006	
		Pag. 3 di 6	

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

Percorso formativo
Giochi a squadre con approfondimento delle dinamiche di gruppo. Miglioramento delle capacità condizionali sia attraverso l'utilizzo di esercitazioni specifiche delle singole qualità, sia attraverso la pratica sportiva. Miglioramento delle capacità coordinative attraverso lo sviluppo di schemi motori, di coordinazioni particolari e degli elementi fondamentali individuali delle varie discipline sportive. Giochi sulla destrezza ed esercitazioni di ritmo con la funicella individuali, a coppie e di gruppo. Organizzazione di giochi di squadra che implicino il rispetto di regole, l'assunzione di ruoli e l'affidamento di compiti di giuria e arbitraggio. Tornei di classe di giochi a squadre: "Taffaball", "Robball". Anche staffette a percorso misto, con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi, trasporti, ecc. Utilizzo di alcuni grandi attrezzi: pedana elastica e cavallina: rincorse e stacchi, salti e volteggi con difficoltà crescente.
Prove condizionali e di destrezza 30 m con partenza da fermo, lancio dorsale della palla medica da 2 kg, balzo da fermo, salti con la funicella per 1'.
Rugby Consolidamento dei concetti e dei fondamentali appresi nei precedenti anni scolastici. Esercizi complessi per il gioco alla mano. La touche. Il concetto di "pulizia della palla". Il TagRugby.
Atletica Leggera Consolidamento dei concetti e dei fondamentali appresi nei precedenti anni scolastici. Salto in alto: Salti completi con 7 e 9 passi di rincorsa (4+3 e 6+3). Getto del peso: lanci completi con la traslocazione in linea e con la tecnica rotatoria Lancio del disco: lanci completi con tecnica rotatoria. Le corse a ostacoli: la tecnica di passaggio dell'ostacolo (prima e seconda gamba). La partenza e il primo ostacolo. La gara.
Pallacanestro Consolidamento dei concetti e dei fondamentali appresi nei precedenti anni scolastici. Il palleggio, il passaggio e il tiro anche con gare e staffette. Il tiro in corsa. Esercizi combinati e complessi con inserimento di vari elementi tecnici. Il gioco "cinque fuori". Ball-handling.
Ultimate frisbee Consolidamento dei concetti e dei fondamentali appresi nei precedenti anni scolastici. Il gioco 6c6 e 7c7. La tattica di gioco. La difesa e l'attacco di squadra.
Softball Consolidamento dei concetti e dei fondamentali appresi nei precedenti anni scolastici. Il regolamento completo. Gioco 9c9. Gare complete con lanciatore e ricevitore.

	I.I.S. "C. MARCHESI"	MOD-23	
		Rev. 0	
	Piano Annuale di Lavoro	Data: 12/04/2006	
		Pag. 4 di 6	

Badminton

Consolidamento dei concetti e dei fondamentali appresi nei precedenti anni scolastici.

Esercizi a coppie per il "clear" e il "drive". Il servizio. Il gioco completo in singolare e in doppio.

Pallavolo

Consolidamento dei concetti e dei fondamentali appresi nei precedenti anni scolastici.

Esercizi a coppie a rete per palleggio e bagher. L'attacco e il servizio. Il muro. Principali sistemi di gioco con palleggiatore al centro e "cambio d'ala". Il sistema di gioco con doppio palleggiatore a destra.

PARTE TEORICA

NOTA

La seguente programmazione didattica è impostata in vista dell'eventuale inserimento delle Scienze Motorie fra le materie dell'Esame di Stato. Considerato che lo svolgimento di un tale programma prevede di sacrificare una buona parte delle lezioni pratiche, qualora alla formazione delle Commissioni d'Esame non fosse prevista la nomina del docente di Scienze Motorie, si potrebbe rinunciare alla restante parte delle lezioni di teoria (fatta salva la chiusura degli argomenti in fase di svolgimento). Tale scelta sarà comunque operata in condivisione con gli studenti della classe.

1 - Aspetti bioenergetici dell'esercizio fisico

- a - il meccanismo anaerobico alattacido
- b - il meccanismo anaerobico lattacido
- c - il meccanismo aerobico
- d - il modello di prestazione: definizione e utilità

2 - Aspetti generali della Metodologia dell'allenamento

- a - il concetto di serie
- b - il concetto di ripetuta
- c - il concetto di recupero

3 - Le Capacità Motorie

- a - capacità coordinative
- b - capacità condizionali

4 – L'educazione alimentare

- a - gli alimenti
- b - i fabbisogni
- c - il bilancio energetico

5 - Lo sport e il doping

- a - storia del doping
- b - aspetti tecnici del doping
- c - l'istituzione della WADA e sue funzioni
- d - le problematiche legate al doping
- e – casi particolari: Francisco Lázaro - POR (1912), Knud Jensen - DAN (1960), il "doping di stato" nella DDR (anni '70 e '80), Ben Johnson - CAN (1988), Marion Jones - USA (2000), Kostantinos Kenteris ed Ekaterini Thanou - GRE (2004), Alex Schwarzer (2012), il doping nel ciclismo: le inchieste, il doping in Giamaica (2013)

	I.I.S. "C. MARCHESI"	MOD-23	
		Rev. 0	
	Piano Annuale di Lavoro	Data: 12/04/2006 Pag. 5 di 6	

6 - Organizzazione dello sport in Italia

- a - storia e funzionamento del CONI e delle Federazioni Sportive
- b - istituzione e funzioni del CIO

7 - "I Giochi sono Sfatti!"

- a - analisi sugli aspetti economici dei Giochi Olimpici Moderni

8 - Aspetti della Sociologia dello Sport analizzati anche attraverso la storia dei Giochi Olimpici Moderni

- a - definizione di Sport
- b - aspetti generali della storia e della sociologia dello Sport
- c - la nascita dei Giochi Olimpici Moderni
- d - donne e sport nel '900; aspetti statistici e sociali; alcune personalità dello sport al femminile

9 - Lo sport e la politica

- a - le prime rivendicazioni negli anni '10 e '20 e gli esili legati alla prima guerra mondiale
- b - l'Olimpiade del Terzo Reich (1936)
- c - le grandi esclusioni: Cina e Sudafrica
- d - la torcia olimpica
- e - Avery Brundage dal 1936 al 1972
- f - la "Guerra Fredda" alle Olimpiadi (dal 1952 al 1988)
- g - il 1968 e le ripercussioni sui Giochi di Città del Messico
- h - il massacro di Monaco (1972)
- i - i grandi boicottaggi
 - Montreal 1976
 - Mosca 1980
 - Los Angeles 1984
- l - il quadriennio '88 - '92
 - verso Barcellona '92 con la fine della Guerra Fredda

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.

5) METODOLOGIA D'INSEGNAMENTO

La lezione sarà frontale ma si cercherà di stimolare il dialogo fra studenti e docente e fra studenti e di stimolare la riflessione sulle scelte da fare nella varie situazioni.

Le esercitazioni potranno essere proposte in forma individuale, a coppie, a terziglie o in gruppi

6) MATERIALI DIDATTICI

Tutte le attrezzature disponibili in palestra, lim. Per alcune attività verrà utilizzato lo spazio esterno alla palestra.

Le lezioni teoriche saranno svolte sulla scorta di power point redatti dal docente e forniti agli studenti prima di ogni lezione.

7) ATTIVITA' INTEGRATIVE PREVISTE

Campionati Studenteschi e tornei interni. Sarà proposta un'uscita didattica a sfondo sportivo (percorso in bicicletta, rafting, trekking, trasferta in visione di eventi sportivi di alto livello, ecc.)

	I.I.S. "C. MARCHESI"	MOD-23	
		Rev. 0	
	Piano Annuale di Lavoro	Data: 12/04/2006	
		Pag. 6 di 6	

8) TIPOLOGIE DI VERIFICA E LORO NUMERO PER QUADRIMESTRE

Le prove di verifica saranno prevalentemente pratiche ma non è escluso l'utilizzo di prove scritte.

Per gli alunni esonerati le verifiche saranno scritte ed orali; sono previste almeno due verifiche per ogni quadrimestre.

9) CRITERI E TABELLA DI VALUTAZIONE

Per la valutazione degli alunni viene utilizzata la griglia di valutazione del Dipartimento di scienze motorie e sportive.

Per valutare l'acquisizione degli apprendimenti, si prendono in considerazione gli standard di livello individuati dal Dipartimento, ossia i traguardi per lo sviluppo della competenze e si tiene conto del grado di responsabilità e autonomia nelle competenze stabilite.

Nel processo di valutazione si prenderanno in considerazione anche:

- 2) il percorso dell'apprendimento
- 3) la partecipazione alle attività sportive organizzate dalla Scuola
- 4) l'impegno e l'interesse
- 5) la disciplina (intesa nel rispetto delle regole di gioco e fair-play)

Gli studenti esonerati totalmente con Certificato Medico saranno valutati (come previsto per legge) con verifiche scritte, orali e con la valutazione del loro coinvolgimento in palestra (esempio in compiti di arbitraggio).

PADOVA, 27/10/2015

IL DOCENTE
Roberto Taffara