

	I.I.S. "C. MARCHESI"		MOD-23
			Rev. 0
	Piano Annuale di Lavoro		Data: 12/04/2006
			Pag. 1 di 5

ANNO SCOLASTICO 2015/2016

PIANO ANNUALE DI LAVORO

INSEGNANTE **Rossetto Monica**

CL. 5 SEZ. CL

MATERIA **Educazione fisica - Scienze Motorie e Sportive**

1) PROFILO INIZIALE DELLA CLASSE

- a) comportamento – partecipazione: il comportamento della classe è corretto, disponibile e partecipativo;
- b) livelli di partenza: i livelli di partenza sono mediamente discreti, buoni o ottimi per alcuni;

2) OBIETTIVI DIDATTICI –DISCIPLINARI

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

0	12/04/2006	Prima stesura	Direzione	DS
Revisione	Data	Causale	Redazione e verifica	Approvazione

	I.I.S. "C. MARCHESI"	MOD-23
		Rev. 0
	Piano Annuale di Lavoro	Data: 12/04/2006
		Pag. 2 di 5

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

STANDARD QUINTO ANNO

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

	I.I.S. "C. MARCHESI"	MOD-23
		Rev. 0
	Piano Annuale di Lavoro	Data: 12/04/2006
		Pag. 3 di 5

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.	Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso.
Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso delle sostanze illecite.	Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.
Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona.	Adottare autonomamente stili di vita attivi che 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.

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, in circuito (circuit training);
- 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.
- piccolo attrezzi: sequenze es. di destrezza, coordinazioni, salti ecc. individuali e di gruppo;
- capovolta avanti, capovolta indietro, verticale semplice con assistenza, candela e posizioni di

	I.I.S. "C. MARCHESI"	MOD-23
		Rev. 0
	Piano Annuale di Lavoro	Data: 12/04/2006
		Pag. 4 di 5

equilibrio; capovolta con pedana; cavallina: frammezzo, 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 e utilizzare i principali fondamentali degli sport più praticati nei cinque anni di scuola:

- pallavolo: palleggio, bagher, schiacciata e battuta; gioco di squadra (posizioni in campo, ruoli giocatori, regolamento, ecc.);
- pallacanestro: palleggio e passaggio, tiro a canestro, terzo tempo, gioco su un canestro;
- calcio: destrezza e controllo della palla con i piedi, esercizi di passaggio e tiro in porta; gioco di squadra;
- pallamano: passaggio e palleggio, tiro in porta (tiro in appoggio, tiro in elevazione); gioco di squadra;
- ultimate: passaggio di dritto, di rovescio, prese, gioco di squadra;
- baseball: tiro e presa con la mazza, gioco in forma semplificata e/o semplici passaggi;
- se possibile una lezione di pattinaggio su ghiaccio;
- se possibile un microciclo esterno di sport poco praticabili in palestra;

Parte teorica: storia delle Olimpiadi, contrazione muscolare, doping; 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

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

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, educazione stradale, campionati sportivi studenteschi (orario curricolare ed extracurricolare), progetto sport a scuola, lezioni con esperti delle Federazioni e altre.

La classe parteciperà ad una lezione/conferenza tenuta da un medico sportivo sul doping;

Per ampliare l'offerta formativa saranno proposti corsi di sport poco praticabili in palestra in strutture esterne alla scuola, che dovranno essere concordati e di gradimento di tutta la classe con autorizzazione e onere a carico delle famiglie.

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 anche tramite 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.