



ANNO SCOLASTICO 2016/2017

PIANO ANNUALE DI LAVORO

INSEGNANTE **ZORZETTO ELENA**
MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe PRIMA SEZ. BC

1) PROFILO INIZIALE DELLA CLASSE

Il comportamento è corretto, la classe è interessata, la partecipazione e l'attenzione sono nel complesso buone.

2) OBIETTIVI DIDATTICI –DISCIPLINARI

MOVIMENTO	
Conoscenze	abilità
Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali)	Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive
Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive	Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento
Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale	Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente
Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi	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 tecniche 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 indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.



LINGUAGGI DEL CORPO	
Conoscenze	Abilità
Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali	Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive
Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive	Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali
Riconoscere la differenza tra movimento biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento	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	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale
Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati	Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive
Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair-play anche in funzione dell'arbitraggio	Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair-play e l'arbitraggio
Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione	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

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

- esercizi di riscaldamento generale e specifico all'inizio di ogni lezione.
- esercizi respiratori e di rilassamento muscolare, esercizi per una corretta postura.
- percorsi e circuiti e ripetute per le capacità coordinative e condizionali.
- capacità condizionali: resistenza minima (1000mt.)
- sequenza sulle andature.
- capovolta avanti, candela e posizioni di equilibrio, combinazione a corpo libero con elementi imposti
- giochi propedeutici ai giochi di squadra e della tradizione popolare.
- funicella:vari tipi di saltelli sul posto, combinazione
- pallavolo: palleggio e fase di gioco.
- pallacanestro: tiro, palleggio, passaggio, gioco
- rischi sulla sedentarietà e movimento come prevenzione
- assi anatomici di riferimento e piani, posizioni e movimenti fondamentali.
- sistema scheletrico.
- sport a scuola

Le unità didattiche potranno subire spostamenti dal primo al secondo quadrimestre.

La programmazione seguirà in linea di massima quella sopra descritta con eventuali integrazioni o variazioni.



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 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. 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. 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. Per alcune attività verrà utilizzato lo spazio esterno alla palestra.

Testo in uso: "IN MOVIMENTO" di Fiorini, Coretti, Bocchi. Marietti scuola.

7) ATTIVITA' INTEGRATIVE PREVISTE

Campionati Studenteschi, progetto sport a scuola (con uscite presso società sportive durante le ore curricolari).

8) TIPOLOGIE DI VERIFICA E LORO NUMERO PER QUADRIMESTRE

Le prove di verifica saranno scritte, orali ma prevalentemente pratiche.

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

Le valutazioni saranno effettuate al termine di ogni unità didattica.

9) CRITERI E TABELLA DI VALUTAZIONE

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

Nel processo di valutazione si prenderanno in considerazione anche:

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

Nella valutazione si terrà anche conto delle giustificazioni che faranno media con il voto risultante dalle verifiche specifiche. Si intende per "giustificazione" la non partecipazione dell'alunno alla parte pratica della lezione, in quanto privo degli strumenti necessari o impossibilitato a farlo (sono esclusi gli esoneri temporanei e/o permanenti accompagnati da certificato medico). Gli studenti esonerati totalmente con



I.I.S. "C. MARCHESI" MOD-23

Rev. 0

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).

Per la tabella di valutazione vedi il Piano di Dipartimento.

PADOVA 10/10/2016.

IL DOCENTE

Elena Zorzetto