



ANNO SCOLASTICO 2016/2017

PIANO ANNUALE DI LAVORO

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

CL. **3^a** SEZ. BC**1) PROFILO INIZIALE DELLA CLASSE**

il comportamento è complessivamente corretto, la partecipazione è discreta per molti e buona per alcuni, i livelli di partenza sono mediamente discreti.

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.	Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.
Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive complesse.	Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni.
Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia.	Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente.
Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie.	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 S a p e r d a r e
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

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.

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.

STANDARD SECONDO BIENNIO

SALUTE E BENESSERE

Conoscenze Abilità

Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso

Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza

Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale. **A d o t t a r e** comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso

Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.

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

- Esercizi di riscaldamento generale e specifico all'inizio di ogni lezione
- Esercizi di potenziamento generale a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi respiratori e di corretta postura

PRIMO QUADRIMESTRE

Resistenza: ripetute di corsa, 1000 metri.

Fondamentali della pallavolo: battuta dall'alto, ripasso palleggio e bagher, partite.

Salto in alto.

Andature di preatletica. Over (resistenza specifica)

SECONDO QUADRIMESTRE

Acrosport: esercizi a coppie e di gruppo.

Spalliera: combinazione a gruppi.

Fondamentali della pallacanestro: palleggio, passaggio, terzo tempo, fase di gioco.



Sport a scuola: uscite presso una società padovana.

- Ripasso sistema scheletrico
- Regolamento getto del peso
- Regolamento salto in alto
- Ripasso sistema muscolare e scheletrico
- Primo soccorso
- Corretta alimentazione

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 dei contenuti.

Le esercitazioni pratiche 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

Educazione stradale, Campionati Studenteschi, progetto sport a scuola.

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 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