



ANNO SCOLASTICO 2016/2017

PIANO ANNUALE DI LAVORO

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

CL. 5 SEZ. BC

1) PROFILO INIZIALE DELLA CLASSE

Il comportamento è corretto. La partecipazione è buona e l'attenzione sono buoni. I livelli di partenza sono buoni per un gruppo, discreti per la maggior parte degli altri.

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.

**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.

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.

STANDARD QUINTO ANNO

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 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.

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

- esercizi di riscaldamento generale e specifico all'inizio di ogni lezione.
- esercizi di potenziamento generale e specifico a carico naturale e grandi attrezzi e macchine isotoniche.
- esercizi respiratori e di rilassamento muscolare, esercizi per una corretta postura.

PRIMO QUADRIMESTRE:

Resistenza: ripetute di corsa, 1000 metri.

Corsa ad ostacoli

Pallavolo : ripasso dei fondamentali e gioco a ruoli.

Corsa a ostacoli.

Potenziamento arti inferiori: gradoni e balzi.

Potenziamento generale con uso delle macchine isotoniche.

SECONDO QUADRIMESTRE

Lancio del disco: traslocazione e lancio, regolamento di gara.

Calcio a cinque: conduzione palla, passaggio e gioco

Prevenzione al doping

Struttura muscolare e principali lesioni muscolari

Primo soccorso, corso tenuto da un formatore della C.R.I.

Sport a scuola (presso società sportive durante le ore curricolari)

Alimentazione corretta



Visita al Musme

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

Sport a scuola, intervento CRI sul primo soccorso.

Incontro sulla prevenzione al doping.

8) TIPOLOGIE DI VERIFICA E LORO NUMERO PER QUADRIMESTRE

Le verifiche saranno pratiche e/o scritte (ad esclusione degli alunni esonerati) con esercitazioni uguali per tutti.

Sono previste due o tre verifiche per quadrimestre. Per gli alunni esonerati le valutazioni saranno orali e saranno inerenti al lavoro svolto in palestra.

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:

- 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).

PADOVA 10/10/2016.

IL DOCENTE

Elena Zorzetto