

**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIO SUPERIORE**  
***FINALE LIGURE***

**PIANO DI LAVORO**  
**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

***Anno Scolastico 2018 - 2019***

**1 ° BIENNIO**

Docente: *Caselli Lidia, Onnis Elisabetta*

**FINALITA' GENERALI**

Favorire la consapevolezza dell'importanza dell'attività motoria e sportiva per il benessere individuale e collettivo.

Favorire un produttivo recupero delle competenze motorie di base, al fine di migliorare il rendimento complessivo medio degli studenti, non strettamente limitata alla sfera motoria, ma estesa all'intera area cognitiva.

Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente aiutandolo a superare difficoltà e contraddizioni tipiche dell'età.

Favorire il consolidamento di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e promozione alla salute.

Promuovere attività sportive e favorire situazioni di sano confronto agonistico; assumere in campo e fuori un comportamento leale e sportivo.

Facilitare il raggiungimento di un'autonomia di lavoro attraverso l'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive trasferibili anche all'esterno della scuola (lavoro – tempo libero).

## COMPETENZE TRASVERSALI (*Educazione alla Cittadinanza Attiva*)

- utilizzare e rispettare le regole sportive come strumento di convivenza civile;
- partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche con compiti di arbitraggio e di giuria;
- riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute;
- riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo;
- saper lavorare in gruppo, riconoscere i propri limiti e avere capacità di critica e autocritica;
- rispettare le strutture scolastiche e i materiali.

## OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Gli obiettivi specifici di apprendimento, in ottemperanza alle linee guida, sono individuati relativamente ai seguenti ambiti:

- *La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.*
- *Lo sport, le regole e il fair play.*
- *Salute , benessere, sicurezza e prevenzione.*
- *Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.*

Gli obiettivi specifici di apprendimento, distinti in conoscenze e abilità, sono finalizzati all'acquisizione delle sotto elencate competenze.

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere e padroneggiare il proprio corpo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere le modificazioni fisiologiche del corpo durante l'attività motoria con particolare riferimento alla respirazione e al battito cardiaco.</li><li>- Conoscere gli effetti del movimento sul sistema muscolare.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rilevare su di sé o su un compagno il battito cardiaco</li><li>- Saper dosare lo sforzo muscolare</li><li>- Sperimentare e riconoscere i tipi di contrazione</li><li>- Eseguire correttamente gli esercizi di stretching</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere gli effetti e le modalità esecutive degli esercizi di stretching.</li> </ul>	
Riconoscere, discriminare, utilizzare ed elaborare le informazioni sensoriali	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni motorie e sportive.</li> <li>- Riconoscere il ritmo nelle azioni motorie e sportive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientarsi utilizzando le varie informazioni sensoriali</li> <li>- Adeguare le risposte motorie in base agli stimoli sensoriali</li> <li>- Ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità).</li> <li>- Utilizzare gli stimoli percettivi per modificare le proprie azioni motorie.</li> <li>- Usare il canale uditivo per migliorare il ritmo nell'azione</li> </ul>
Realizzare in modo idoneo e efficace l'azione motoria richiesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informazioni principali relative alle capacità coordinative.</li> <li>- Conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento.</li> <li>- Saper dosare l'impegno muscolare.</li> <li>- Essere in grado di acquisire gesti motori sempre più complessi.</li> <li>- Saper controllare il movimento in funzione di uno scopo.</li> <li>- Saper combinare ed accoppiare più gesti motori.</li> <li>- Eseguire esercizi che richiedono la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio.</li> </ul>
Esprimere attraverso la gestualità azioni, emozioni, sentimenti anche utilizzando semplici tecniche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le differenze fra linguaggio verbale e non verbale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leggere e decodificare i propri messaggi corporei e quelli altrui.</li> <li>- Utilizzare il linguaggio non verbale per comunicare.</li> <li>- Utilizzare varie posture.</li> <li>- Sperimentare il movimento con la musica.</li> </ul>
Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i giochi sportivi e gli sport individuali affrontati.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le regole degli sport affrontati.</li> <li>- Conoscere gli elementi tecnici e tattici essenziali degli sport affrontati.</li> <li>- Conoscere i gesti arbitrali più importanti delle discipline affrontate.</li> <li>- Conoscere il valore della</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispettare le regole e focalizzare lo scopo del gioco.</li> <li>- Eseguire correttamente i fondamentali tecnici e tattici essenziali.</li> <li>- Ricoprire vari ruoli, compreso quello di giudice o di arbitro.</li> <li>- Portare a termine una strategia di gara o di gioco.</li> </ul>

	competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto.	- Collaborare con i compagni facendo emergere le proprie e altrui potenzialità.
Assumere comportamenti responsabili nel rispetto di sé e nella tutela della propria e altrui sicurezza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le norme di comportamento e sicurezza che disciplinano l'uso degli impianti e lo svolgimento delle attività motorie e sportive.</li> <li>- Conoscere aspetti teorici relativi a: igiene, prevenzione infortuni, tutela della salute.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adottare un abbigliamento consono alle lezioni di scienze motorie e sportive</li> <li>- Utilizzare spazi e strutture in modo responsabile</li> <li>- Saper svolgere l'attività nel rispetto della propria e altrui incolumità.</li> <li>- Adottare comportamenti idonei a prevenire gli infortuni</li> </ul>
Utilizzare mezzi e strumenti idonei a praticare attività in ambiente naturale nel rispetto del territorio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere gli elementi tecnici essenziali delle attività in ambiente naturale praticate.</li> <li>- Conoscere le regole di comportamento adeguate per muoversi in sicurezza nella pratica di attività in ambiente naturale.</li> </ul>	- Sperimentare le attività fisiche in ambiente naturale in condizioni di sicurezza.

## METODOLOGIA

L'approccio avverrà attraverso la valutazione di semplici test d'ingresso al fine di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni un'attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno.

Le attività verranno proposte:

- con lezioni frontali;
- con lavori di gruppo e assegnazioni di compiti;
- con osservazione diretta finalizzata;
- con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi;
- attraverso forme di gioco codificato e/o non codificato che, per il loro contenuto ludico, creano situazioni stimolanti e motivanti per l'apprendimento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi prefissati;
- secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile.

## MODALITA' DI VALUTAZIONE

Per la valutazione relativa all'area motoria saranno individuate alcune prestazioni tra quelle che indicano il possesso e il livello delle capacità e delle acquisizioni di tipo motorio e sportivo il più possibile correlate con l'obiettivo prefissato.

La valutazione motoria comprenderà:

- l'aspetto coordinativo generale, per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di determinate abilità e di controllo del movimento;
- l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva.

Si prenderà in considerazione il livello di partenza e quello finale di ciascun alunno dando così particolare importanza ai progressi ottenuti.

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli alunni sui seguenti aspetti:

- partecipazione alle attività proposte;
- interesse per le attività proposte;
- impegno nelle attività proposte;
- rispetto delle regole;
- rispetto dei compagni;
- collaborazione con i compagni.

Nella valutazione si terrà conto dell'interesse, della partecipazione alla vita scolastica, del comportamento e della adeguata maturità degli allievi nelle attività, nel gioco di squadra e a livello individuale.

La gamma dei voti prevede l'utilizzo della scala da 1 a 10:

### ***Partecipazione al dialogo educativo:***

Costante: 7 – 10  
Incostante: 6  
Insufficiente: 5  
Scarso: 4  
Assente: 1 – 3

### ***Interesse, impegno, partecipazione attività:***

Continuo: 9 - 10  
Discreto: 7 - 8  
Sufficiente: 6  
Insufficiente: 5  
Scarso: 4

### ***Conoscenza caratt.tec. tattiche sport proposti:***

Ottima: 9 - 10  
Buona: 7 - 8  
Accettabile: 6  
Non adeguata: 5  
Carente: 4

### ***Autocontrollo, socializzazione, disponibilità:***

Eccellente: 9 - 10  
Buono: 7 - 8  
Sufficiente: 6  
Limitato: 5  
Scarso: 4

### ***Capacità Motorie***

Ottime: 9 - 10  
Buone: 8  
Discrete: 7  
Sufficienti: 6  
Insufficienti: 5  
Scarpe: 4

## **STRUMENTI DI VERIFICA E RISORSE**

Attrezzi ed attrezzature presenti in palestra, campetto sintetico da calcio a sette, ambiente naturale, libri in adozione (consigliati), strumenti informatici e fotocopie predisposte dall'insegnante.

- Esercitazioni in forma globale e individuale;
- prove di sintesi;
- test motori;
- percorsi;
- circuit- training;
- percorsi a stazioni con e senza attrezzi;
- teoria;
- questionari a risposte multiple;
- relazioni.

## **INIZIATIVE E PROGETTI**

- Progetto “School on the beach” presso il Palasport di Spotorno.
- Tornei d'Istituto.
- Progetto “ Sport Multi Event” in collaborazione con la Pro Loco di Gorra ( Finale ).

## **ALUNNI ESONERATI – ALUNNI CON BES**

- Gli alunni esonerati dall'attività motoria pratica per problematiche particolari o infortuni in itinere saranno coinvolti con approfondimenti teorici e compiti di assistenza o arbitraggio in collaborazione con l'insegnante con conseguente verifica e valutazione.
- Gli alunni con BES (Bisogni Educativi Speciali) seguiranno la programmazione individualizzata secondo quanto stabilito nei Piani Educativi Personalizzati, in collaborazione con i docenti di sostegno. Inoltre tutti gli alunni con BES avranno l'opportunità di fruire delle strutture e delle attrezzature sportive anche al di fuori dell'orario curricolare della loro classe di appartenenza.
- Gli alunni con DSA (Disturbi Specifici di Apprendimento) fruiranno, relativamente alle prove teoriche scritte, degli strumenti dispensativi e compensativi previsti nei rispettivi Piani Didattici Personalizzati.

Prof.sse Lidia Caselli  
Elisabetta Onnis