

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

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

***Anno Scolastico 2018 - 2019***

**QUINTO ANNO**

*Docenti: Caselli Lidia, Onnis Elisabetta*

**FINALITA' GENERALI**

Consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo.

Consolidamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione motoria.

Maturazione di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo.

Capacità di cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività motorie svolte nei diversi ambienti.

Approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favoriscano l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (tempo libero, lavoro, salute).

## **COMPETENZE TRASVERSALI**

La Disciplina “ Scienze Motorie e Sportive ” concorre all’acquisizione delle competenze sociali e trasversali, in particolare quelle collegabili alla Cittadinanza Attiva:

Agire in modo autonomo e responsabile.

Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.

Saper lavorare in gruppo, riconoscere i propri limiti e avere capacità di critica e autocritica.

Collaborare e partecipare alle competizioni sportive, collaborando all’organizzazione dell’attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria.

Imparare ad imparare: 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.

Acquisire corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell’arco del quinquennio in sinergia con l’educazione alla salute, all’affettività, all’ambiente, alla legalità.

## **COMPETENZE DI BASE**

In ottemperanza alle Linee Guida, sono individuate le competenze di base attese a conclusione del percorso dell’obbligo di istruzione-formazione:

### **1.La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:**

sviluppare un’attività motoria complessa; piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici; osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell’attività motoria e sportiva proposta nell’attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l’arco della vita.

### **2.Lo sport, le regole e il fair play:**

conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi, affrontando il confronto agonistico con un’etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Svolgere ruoli di coordinazione dell’attività sportiva, nonché organizzazione e gestione di eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola.

### **3.Salute , benessere, sicurezza e prevenzione:**

assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all’attività fisica e sportiva. Conoscere i principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell’ambito dell’attività fisica e nei vari sport.

### **4.Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico:**

mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l’utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

## **OBIETTIVI DISCIPLINARI ( Obiettivi Specifici di Apprendimento)**

**Conoscenze** (insieme di fatti, principi, teorie e pratiche):

1. Conoscere l'educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni.
1. Conoscere il ritmo dei gesti e delle azioni anche sportive.
1. Conoscere la correlazione dell'attività motoria sportiva con gli altri saperi.
1. Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi e altri ambiti ( letterario, artistico ).
2. Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport.
2. Conoscere la terminologia: regolamento e tecnica dei giochi e degli sport.
3. Conoscere i principi generali dell'alimentazione e la sua importanza nell'attività fisica.
3. Conoscere gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente e dei procedimenti farmacologici tesi solo al risultato.
4. Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale.

**Abilità** (applicazione, sia cognitiva che pratica, delle conoscenze per portare a termine compiti e risolvere problemi):

1. Organizzazione e applicazione di personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutazione del lavoro.
1. Analisi ed elaborazione dei risultati testati.
1. Cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive.
1. Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppi con e senza attrezzi.
1. Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione.
2. Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposti dalla società.
2. Utilizzare il lessico specifico della disciplina.
3. Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano.
3. Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.
4. Sapersi orientare in attività sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale.

## **Competenze minime per l'Ammissione all'Esame di Stato:**

- saper eseguire azioni semplici e complesse nel tempo o nella misura minima richiesta;
- aver acquisito e utilizzato le conoscenze teoriche riferite ai contenuti proposti;
- conoscere e praticare i fondamentali di base dei giochi sportivi.

## **CONTENUTI DISCIPLINARI:**

- andature ed esercizi di preatletica generale;
- esercizi individuali e in coppia con piccoli attrezzi;
- preacrobatica ( capovolta avanti e indietro);
- uso di attrezzi non convenzionali;
- circuit – training, lavoro a stazioni, a onda.
- Attività di squadra: Pallavolo, Pallacanestro, Calcetto (fondamentali individuali e di squadra).
- Regolamenti dei giochi sportivi.
- Atletica Leggera: corsa veloce, corsa di resistenza; salti e lanci.
- Attività alternative agli sport convenzionali: tennis-tavolo, badminton, calciobalilla, dama, beach-volley.
- Lezioni all'aperto presso il campetto sintetico – campetto di Atletica Leggera.
- Interventi teorici sugli argomenti trattati.
- Cenni di Pronto Soccorso.

## **METODOLOGIA**

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

Le attività verranno proposte attraverso:

- lezioni frontali;
- lavori di gruppo e assegnazioni di compiti;
- osservazione diretta finalizzata;
- 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;
- 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: attività:**

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

### **Interesse, impegno, partecipazione**

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

### **Conoscenza caratt.tec. tattiche sport proposti:    Autocontrollo, socializzazione, disponibilità:**

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

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  
Scarse: 4

## **STRUMENTI DI VERIFICA E RISORSE:**

Attrezzatura presente in palestra, campo sintetico, pista di atletica, attrezzi non convenzionali, strumenti informatici.

- 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;
- simulazioni Terza Prova;
- 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 ).
- Campionati studenteschi e Gruppo Sportivo
- Progetto multidisciplinare “Orienteering”

## **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.