

## PIANO DI LAVORO ANNUALE

Prof.ssa Cristina Ferraro

Classe 1°E

Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2019/2020

### **Obiettivi generali da raggiungere:**

L'insegnamento della disciplina dovrà portare l'alunno ad avere padronanza della propria corporeità e del movimento e ad essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il suo benessere individuale.

A tal fine sono stati individuati i seguenti obiettivi generali:

1. movimento (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)
2. linguaggi del corpo
3. gioco-sport
4. salute, benessere e prevenzione.

### **Obiettivi educativi e cognitivi trasversali:**

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

- favorire l'armonico sviluppo globale dell'adolescente agendo sull'area corporea;
- rendere l'adolescente cosciente della sua corporeità al fine di aiutarlo a superare le difficoltà tipiche dell'età che riguardano la sfera corporea;
- facilitare l'acquisizione di un'abitudine alla motricità che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita;
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

### **Risultati di apprendimento:**

Per ogni obiettivo specifico (competenza) è possibile individuare l'ambito delle relative conoscenze e abilità.

1^MOVIMENTO (PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE).

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie.	Utilizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive utilizzando le capacità coordinative e condizionali.
Conoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive.	Percepire e riprodurre ritmi 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	Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo

al movimento ai principali paramorfismi e dimorfismi.	le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette.
---	---

STANDARD DELLA COMPETENZA: orientarsi negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.

LIVELLO 3: padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti non programmati.

LIVELLO 2: mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità.

LIVELLO 1: esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.

## 2 LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.	Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività con tecniche espressive.
Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.	Comprendere e produrre i linguaggi non verbali.
Riconoscere il caratteristiche del ritmo nel movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento.

STANDARD DELLA COMPETENZA: esprimere con creatività azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicative ed espressive, utilizzando più tecniche.

LIVELLO 3: applica e rielabora molteplici tecniche espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento.

LIVELLO 2: si esprime con creatività utilizzando correttamente più tecniche, sa interagire con i compagni con finalità comunicative.

LIVELLO 1: si esprime riferendosi ad elementi conosciuti, utilizzando, guidato le tecniche proposte.

## 3 LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY

La pratica degli sport individuali e di squadra dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le abilità tecniche 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.
Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	Sperimentare nelle abilità sportive i diversi ruoli, fair play e arbitraggio.
Conoscere l'aspetto educativo e 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 DELLA COMPETENZA: praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie con fair play e attenzione all'aspetto della socialità.

LIVELLO 3: mostra elevate abilità tecnico tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.

LIVELLO 2: mostra discrete abilità tecnico tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.

LIVELLO 1: sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.

#### 4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.	Assumere comportamenti in sicurezza per prevenire gli infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.
Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.	Per mantenere lo stato di salute evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.
Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.	Scegliere di praticare l'attività motorie e sportiva per migliorare l'efficienza psicofisica.

STANDARD DELLA COMPETENZA: adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

LIVELLO 3: adotta autonomamente in sicurezza comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute consapevoli della loro utilità per il benessere.

LIVELLO 2: adotta comportamenti attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute e conoscere l'utilità della pratica motoria riferite al benessere.

LIVELLO 1: guidato, assume comportamenti attivi e in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

#### PREREQUISITI ASL

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.	Assumere comportamenti in sicurezza per prevenire gli infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.

#### **Metodologia:**

Nell'insegnamento i procedimenti seguiti saranno riferiti alle esperienze, alle necessità ed ai ritmi personali di sviluppo dei singoli alunni. In questo modo ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.

L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato.

La metodologia sarà globale in riferimento alle proposte di giochi e di attività sportive, analitico per progressioni ed esercizi già conosciuti.

Inoltre, per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà il criterio della gradualità.

<p><b>Organizzazione dei contenuti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione teorica: Apparato locomotore,</li> <li>• Sist. Scheletrico. Paramorfismi. Stili di vita corretto e potenzialità del movimento. Test di verifica.</li> <li>• Attività e giochi di socializzazione</li> <li>• attività ed esercizi a carico naturale e circuiti</li> <li>• attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>• attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare</li> <li>• attività sportive di squadra: i fondamentali di alcuni sport (pallavolo, pallacanestro, tag-rugby), atletica leggera: corsa veloce.</li> <li>• verifiche finali, test</li> <li>• organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche</li> <li>• eventuale corso di dragon boat.</li> <li>• elementi semplici di preacrobatica.</li> <li>• organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà.</li> <li>• verifiche finali, test</li> </ul>	<b>Trimestre</b>
	Settembre
	Ottobre - Novembre
	Novembre - Dicembre
	<b>Pentamestre</b>
Gennaio – Marzo	
Aprile – Maggio -Giugno	

**Risorse e strumenti:** si utilizzeranno tutti i materiali presenti in palestra.

**Valutazione: criteri, modalità di verifica e di autoverifica.**

L'esecuzione di alcuni test iniziali per la verifica delle capacità motorie (coordinative e condizionali) permetterà di individuare il livello di partenza dei singoli allievi e quello medio della classe.

Le valutazioni saranno almeno 2 nel trimestre e pentamestre e saranno effettuate attraverso prove pratiche e teoriche (test psicomotori. Prove scritte e/o orali); inoltre, poiché nella nostra materia gli allievi sono impegnati in un processo continuo di fasi applicative, una verifica costante dei loro progressi sarà possibile attraverso una osservazione durante le lezioni. Nella valutazione si terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello iniziale e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, delle capacità motorie individuali, nonché dell'impegno e della volontà profusi. La valutazione sarà riferita a tutti gli allievi, anche quelli esonerati dalle attività pratiche ( circ. min. n°216 del 17.07.1987).

**Raccordi interdisciplinari:** l'attività di dragon boat con il progetto “conoscere Venezia dall'acqua” potrà introdurre alcuni contenuti della materia di fisica.

## TABELLA DEI DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE

Voto in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza	Possesso competenza
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	Rielaborativo critico	Approfondita disinvolta	Livello 3 eccelle (esperto)
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione sicura costante	Organizzato sistematico	Certa sicura	Livello 3 supera (abile competente)
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza applicazione	Organizzato	Soddisfacente	Livello 2 supera (competente)
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Conoscenza regole principali	Mnemonico meccanico	Globale	Livello 2 possiede (principiante avanzato)
6	Dipendente poco adattabile	Dispersiva settoriale (talvolta)	Guidata essenziale	Superficiale difficoltoso	Essenziale parziale	Livello 1 possiede (principiante)
5	Conflittuale passivo	Oppositiva passiva	Rifiuto insofferenza	Non ha metodo	Non conosce	Livello 0 non possiede incompetente

La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, ed è espressa in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

Lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

Il livello di sviluppo di una competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

minimo: possiede- si avvicina al livello stabilito

intermedio: supera- possiede il livello stabilito

elevato: eccelle- supera il livello stabilito

### CITTADINANZA e COSTITUZIONE

PERCORSO	CONTENUTO
Educazione alla Convivenza	L'etica sportiva: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il valore dello sport</li> <li>• Il significato di essere squadra</li> <li>• Fair-play</li> </ul>

CONOSCENZE	ABILITA'
------------	----------

Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	Sperimentare nelle abilità sportive i diversi ruoli, fair play e arbitraggio.
Conoscere l'aspetto educativo e l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione	Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.

Venezia, 20 ottobre 2019

LA DOCENTE

Prof.ssa Cristina Ferraro

## PIANO DI LAVORO ANNUALE

Prof.ssa Cristina FERRARO

Classe 2° B Materia: Scienze motorie e sportive

anno scolastico 2019/2020

### **Obiettivi generali da raggiungere:**

L'insegnamento della disciplina dovrà portare l'alunno ad avere padronanza della propria corporeità e del movimento e ad essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il suo benessere individuale.

A tal fine sono stati individuati i seguenti obiettivi generali:

- 1) movimento (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)
- 2) linguaggi del corpo
- 3) gioco-sport
- 4) salute, benessere e prevenzione.

### **Obiettivi educativi e cognitivi trasversali:**

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

- favorire l'armonico sviluppo globale dell'adolescente agendo sull'area corporea;
- rendere l'adolescente cosciente della sua corporeità al fine di aiutarlo a superare le difficoltà tipiche dell'età che riguardano la sfera corporea;
- facilitare l'acquisizione di un'abitudine alla motricità che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita;
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

### **Risultati di apprendimento:**

Per ogni obiettivo specifico (competenza) è possibile individuare l'ambito delle relative conoscenze e abilità.

1^MOVIMENTO (PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE).

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie.	Utilizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive utilizzando le capacità coordinative e condizionali.
Conoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive.	Percepire e riprodurre ritmi 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 ai principali paramorfismi e dimorfismi.	Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette.

STANDARD DELLA COMPETENZA: orientarsi negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.

LIVELLO 3: padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti non programmati.

LIVELLO 2: mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità.

LIVELLO 1: esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.

## 2 LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.	Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività con tecniche espressive.
Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.	Comprendere e produrre i linguaggi non verbali.
Riconoscere il caratteristiche del ritmo nel movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento.

STANDARD DELLA COMPETENZA: esprimere con creatività azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicative ed espressive, utilizzando più tecniche.

LIVELLO 3: applica e rielabora molteplici tecniche espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento.

LIVELLO 2: si esprime con creatività utilizzando correttamente più tecniche, sa interagire con i compagni con finalità comunicative.

LIVELLO 1: si esprime riferendosi ad elementi conosciuti, utilizzando, guidato le tecniche proposte.

## 3 LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY

La pratica degli sport individuali e di squadra dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le abilità tecniche 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.
Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	Sperimentare nelle abilità sportive i diversi ruoli, fair play e arbitraggio.
Conoscere l'aspetto educativo e 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 DELLA COMPETENZA: praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie con fair play e attenzione all'aspetto della socialità.

LIVELLO 3: mostra elevate abilità tecnico tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.

LIVELLO 2: mostra discrete abilità tecnico tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.

LIVELLO 1: sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.

## 4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

CONOSCENZE	ABILITA'
------------	----------



Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.	Assumere comportamenti in sicurezza per prevenire gli infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.
Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.	Per mantenere lo stato di salute evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.
Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.	Scegliere di praticare l'attività motorie e sportiva per migliorare l'efficienza psicofisica.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

**LIVELLO 3:** adotta autonomamente in sicurezza comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute consapevoli della loro utilità per il benessere.

**LIVELLO 2:** adotta comportamenti attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute e conoscere l'utilità della pratica motoria riferite al benessere.

**LIVELLO 1:** guidato, assume comportamenti attivi e in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

#### PREREQUISITI ASL

CONOSCENZE	ABILITA'
Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.	Per mantenere lo stato di salute evitare di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.

#### **Metodologia:**

Nell'insegnamento i procedimenti seguiti saranno riferiti alle esperienze, alle necessità ed ai ritmi personali di sviluppo dei singoli alunni. In questo modo ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.

L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato.

La metodologia sarà globale in riferimento alle proposte di giochi e di attività sportive, analitica per progressioni ed esercizi già conosciuti.

Inoltre, per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà il criterio della gradualità.

<p>Organizzazione dei contenuti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezioni teoriche: sistema muscolare;</li> <li>• stile di vita corretto: benefici del movimento, di un'alimentazione corretta.</li> <li>• Effetti negativi del fumo.</li> </ul> <p>ATTIVITA' PRATICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>• attività ed esercizi di allungamento e di mobilità</li> <li>• attività ed esercizi a carico naturale e circuiti</li> <li>• attività sportive di squadra: i fondamentali di alcuni sport (pallavolo, pallacanestro, pallamano volano), atletica leggera: corsa veloce, salto in alto.</li> <li>• verifiche e test</li> <li>• organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche</li> <li>• Eventuale corso di arrampicata sportiva.</li> <li>• Elementi di preacrobatica.</li> <li>• elementi tecnici di alcuni sport individuali attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali)</li> <li>• organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà</li> <li>• verifiche finali, test</li> </ul>	<p>Trimestre</p> <p>Settembre</p> <p>Ottobre – Novembre</p> <p>Novembre - Dicembre</p> <p>Pentamestre</p> <p>Gennaio – Marzo</p> <p>Aprile – Maggio -Giugno</p>
--	---

**Risorse e strumenti:** si utilizzeranno tutti i materiali presenti in palestra.

***Valutazione: criteri, modalità di verifica e di autoverifica.***

L'esecuzione di alcuni test iniziali per la verifica delle capacità motorie (coordinative e condizionali) permetterà di individuare il livello di partenza dei singoli allievi e quello medio della classe.

Le valutazioni saranno almeno 2 nel trimestre e pentamestre e saranno effettuate attraverso prove pratiche e teoriche (test pratici, test scritti), inoltre, poiché nella nostra materia gli allievi sono impegnati in un processo continuo di fasi motorie-applicative; una verifica costante dei loro progressi sarà possibile attraverso una osservazione attenta durante le lezioni.

Nella valutazione si terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello iniziale e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, delle capacità motorie individuali, nonché dell'impegno e della volontà profusi. La valutazione sarà riferita a tutti gli allievi, anche quelli esonerati dalle attività pratiche ( circ. min. n°216 del 17.07.1987 ).

## TABELLA DEI DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE

Voto in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza	Possesso competenza
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	Rielaborativo critico	Approfondita disinvolta	Livello 3 eccelle (esperto)
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione sicura costante	Organizzato sistematico	Certa sicura	Livello 3 supera (abile competente)
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza applicazione	Organizzato	Soddisfacente	Livello 2 supera (competente)
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Conoscenza regole principali	Mnemonico meccanico	Globale	Livello 2 possiede (principiante avanzato)
6	Dipendente poco adattabile	Dispersiva settoriale (talvolta)	Guidata essenziale	Superficiale difficoltoso	Essenziale parziale	Livello 1 possiede (principiante)
5	Conflittuale passivo	Oppositiva passiva	Rifiuto insofferenza	Non ha metodo	Non conosce	Livello 0 non possiede incompetente

La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, ed è espressa in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

Lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

Il livello di sviluppo di una competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

minimo: possiede- si avvicina al livello stabilito

intermedio: supera- possiede il livello stabilito

elevato: eccelle- supera il livello stabilito

### CITTADINANZA e COSTITUZIONE

PERCORSO	CONTENUTO
Educazione alla Convivenza	L'etica sportiva: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il valore dello sport</li> <li>• Il significato di essere squadra</li> <li>• Fair-play</li> </ul>

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere la terminologia, il regolamento	Sperimentare nelle abilità sportive i diversi

tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	ruoli, fair play e arbitraggio.
Conoscere l'aspetto educativo e l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione	Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.

Venezia, 20 ottobre 2019

LA DOCENTE  
Prof.ssa Cristina FERRARO

## PIANO DI LAVORO ANNUALE

Prof.ssa Cristina FERRARO

Classe 2° E Materia: Scienze motorie e sportive

anno scolastico 2019/2020

### **Obiettivi generali da raggiungere:**

L'insegnamento della disciplina dovrà portare l'alunno ad avere padronanza della propria corporeità e del movimento e ad essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il suo benessere individuale.

A tal fine sono stati individuati i seguenti obiettivi generali:

- 1) movimento (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)
- 2) linguaggi del corpo
- 3) gioco-sport
- 4) salute, benessere e prevenzione.

### **Obiettivi educativi e cognitivi trasversali:**

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

- favorire l'armonico sviluppo globale dell'adolescente agendo sull'area corporea;
- rendere l'adolescente cosciente della sua corporeità al fine di aiutarlo a superare le difficoltà tipiche dell'età che riguardano la sfera corporea;
- facilitare l'acquisizione di un'abitudine alla motricità che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita;
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

### **Risultati di apprendimento:**

Per ogni obiettivo specifico (competenza) è possibile individuare l'ambito delle relative conoscenze e abilità.

1^MOVIMENTO (PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE).

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie.	Utilizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive utilizzando le capacità coordinative e condizionali.
Conoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive.	Percepire e riprodurre ritmi 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 ai principali paramorfismi e dimorfismi.	Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette.

STANDARD DELLA COMPETENZA: orientarsi negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.

LIVELLO 3: padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti non programmati.

LIVELLO 2: mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità.

LIVELLO 1: esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.

## 2 LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.	Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività con tecniche espressive.
Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.	Comprendere e produrre i linguaggi non verbali.
Riconoscere il caratteristiche del ritmo nel movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento.

STANDARD DELLA COMPETENZA: esprimere con creatività azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicative ed espressive, utilizzando più tecniche.

LIVELLO 3: applica e rielabora molteplici tecniche espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento.

LIVELLO 2: si esprime con creatività utilizzando correttamente più tecniche, sa interagire con i compagni con finalità comunicative.

LIVELLO 1: si esprime riferendosi ad elementi conosciuti, utilizzando, guidato le tecniche proposte.

## 3 LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY

La pratica degli sport individuali e di squadra dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le abilità tecniche 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.
Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	Sperimentare nelle abilità sportive i diversi ruoli, fair play e arbitraggio.
Conoscere l'aspetto educativo e 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 DELLA COMPETENZA: praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie con fair play e attenzione all'aspetto della socialità.

LIVELLO 3: mostra elevate abilità tecnico tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.

LIVELLO 2: mostra discrete abilità tecnico tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.

LIVELLO 1: sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.

## 4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

CONOSCENZE	ABILITA'
------------	----------

Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.	Assumere comportamenti in sicurezza per prevenire gli infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.
Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.	Per mantenere lo stato di salute evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.
Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.	Scegliere di praticare l'attività motorie e sportiva per migliorare l'efficienza psicofisica.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

**LIVELLO 3:** adotta autonomamente in sicurezza comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute consapevoli della loro utilità per il benessere.

**LIVELLO 2:** adotta comportamenti attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute e conoscere l'utilità della pratica motoria riferite al benessere.

**LIVELLO 1:** guidato, assume comportamenti attivi e in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

#### PREREQUISITI ASL

CONOSCENZE	ABILITA'
Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.	Per mantenere lo stato di salute evitare di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.

#### **Metodologia:**

Nell'insegnamento i procedimenti seguiti saranno riferiti alle esperienze, alle necessità ed ai ritmi personali di sviluppo dei singoli alunni. In questo modo ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.

L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato.

La metodologia sarà globale in riferimento alle proposte di giochi e di attività sportive, analitica per progressioni ed esercizi già conosciuti.

Inoltre, per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà il criterio della gradualità.

<p>Organizzazione dei contenuti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezioni teoriche: sistema muscolare;</li> <li>• stile di vita corretto: benefici del movimento, di un'alimentazione corretta.</li> <li>• Effetti negativi del fumo.</li> </ul> <p>ATTIVITA' PRATICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>• attività ed esercizi di allungamento e di mobilità</li> <li>• attività ed esercizi a carico naturale e circuiti</li> <li>• attività sportive di squadra: i fondamentali di alcuni sport (pallavolo, pallacanestro e pallamano), volano. Atletica leggera: corsa veloce, salto in alto.</li> <li>• verifiche e test</li> <li>• organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche</li> <li>• eventuale corso di arrampicata sportiva.</li> <li>• elementi di preacrobatica</li> <li>• elementi tecnici di alcuni sport individuali attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali)</li> <li>• organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà</li> <li>• verifiche finali, test</li> </ul>	<p>Trimestre</p> <p>Settembre</p> <p>Ottobre – Novembre</p> <p>Novembre - Dicembre</p> <p>Pentamestre</p> <p>Gennaio – Marzo</p> <p>Aprile – Maggio -Giugno</p>
---	---

**Risorse e strumenti:** si utilizzeranno tutti i materiali presenti in palestra.

***Valutazione: criteri, modalità di verifica e di autoverifica.***

L'esecuzione di alcuni test iniziali per la verifica delle capacità motorie (coordinative e condizionali) permetterà di individuare il livello di partenza dei singoli allievi e quello medio della classe.

Le valutazioni saranno almeno 2 nel trimestre e pentamestre e saranno effettuate attraverso prove pratiche e teoriche (test pratici, test scritti); inoltre, poiché nella nostra materia gli allievi sono impegnati in un processo continuo di fasi applicative; una verifica costante dei loro progressi sarà possibile attraverso una osservazione attenta durante le lezioni.

Nella valutazione si terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello iniziale e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, delle capacità motorie individuali, nonché dell'impegno e della volontà profusi. La valutazione sarà riferita a tutti gli allievi, anche quelli esonerati dalle attività pratiche ( circ. min. n°216 del 17.07.1987 ).



## TABELLA DEI DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE

Voto in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza	Possesso competenza
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	Rielaborativo critico	Approfondita disinvolta	Livello 3 eccelle (esperto)
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione sicura costante	Organizzato sistematico	Certa sicura	Livello 3 supera (abile competente)
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza applicazione	Organizzato	Soddisfacente	Livello 2 supera (competente)
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Conoscenza regole principali	Mnemonico meccanico	Globale	Livello 2 possiede (principiante avanzato)
6	Dipendente poco adattabile	Dispersiva settoriale (talvolta)	Guidata essenziale	Superficiale difficoltoso	Essenziale parziale	Livello 1 possiede (principiante)
5	Conflittuale passivo	Oppositiva passiva	Rifiuto insofferenza	Non ha metodo	Non conosce	Livello 0 non possiede incompetente

La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, ed è espressa in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

Lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

Il livello di sviluppo di una competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

minimo: possiede- si avvicina al livello stabilito

intermedio: supera- possiede il livello stabilito

elevato: eccelle- supera il livello stabilito

### CITTADINANZA e COSTITUZIONE

PERCORSO	CONTENUTO
Educazione alla Convivenza	L'etica sportiva: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il valore dello sport</li> <li>• Il significato di essere squadra</li> <li>• Fair-play</li> </ul>

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere la terminologia, il regolamento	Sperimentare nelle abilità sportive i diversi

tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	ruoli, fair play e arbitraggio.
Conoscere l'aspetto educativo e l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione	Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.

Venezia, 20 ottobre 2019

LA DOCENTE  
Prof.ssa Cristina FERRARO

## PIANO DI LAVORO ANNUALE

Prof .ssa CRISTINA FERRARO

Classe 3°B SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2019/2020

### ***Obiettivi generali da raggiungere:***

L'insegnamento della disciplina dovrà portare l'alunno ad avere padronanza della propria corporeità e del movimento e ad essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il suo benessere individuale. Inoltre si comincerà a porre le basi affinché, alla fine del quinto anno, l'alunno sia in grado di svolgere compiti e risolvere problemi in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare le regole e le procedure fondamentali della materia.

A tal fine sono stati individuati i seguenti obiettivi generali della disciplina:

- 1) movimento (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)
- 2) linguaggi del corpo
- 3) gioco-sport
- 4) salute, benessere e prevenzione.

### ***Obiettivi educativi e cognitivi trasversali:***

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

- favorire l'armonico sviluppo globale dell'adolescente agendo sull'area corporea;
- rendere l'adolescente cosciente della sua corporeità al fine di aiutarlo a superare le difficoltà tipiche dell'età che riguardano la sfera corporea;
- facilitare l'acquisizione di un'abitudine alla motricità che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita;
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

### ***Risultati di apprendimento:***

Per ogni obiettivo specifico (competenza) è possibile individuare l'ambito delle relative conoscenze e abilità.

L'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità proseguirà al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva degli studenti).

**1 MOVIMENTO (PERCEZIONE DI SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE)**

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le proprie potenzialità e i propri punti di forza e criticità.	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motorie complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.
Conoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive complesse.	Percepire e riprodurre e variare i ritmi delle azioni.
Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e alla sua salvaguardia.	Organizzare percorsi motori e sportivi rispettando l'ambiente naturale.

Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento.	Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi.
---	--

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli nell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 3:** pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente in senso critico percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 2:** realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 1:** esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto. Pianifica percorsi motori e sportivi.

## 2 LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere i codici della comunicazione corporea.	Saper dare significato al movimento.
Conoscere tecniche mimico gestuali di espressione corporea.	Esprimere con il movimento emozioni suscitate da altre tipi di linguaggio.
Conoscere il caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche complesse anche in gruppo.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.

**LIVELLO 3:** è consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozione attraverso il linguaggio non verbale.

**LIVELLO2:** comunica attraverso un linguaggio specifico ed interpreta i messaggi che trasmette.

**LIVELLO 1:** riconosce i principali aspetti comunicativi, relazionali e culturali dell'espressività corporea.

## 3 LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY

La pratica degli sport individuali e di squadra dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere teoria e pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi e degli sport.	Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni diverse.
Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport	Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.
Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.
Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.	Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

**LIVELLO 3:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

LIVELLO2: pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale.

LIVELLO 1: è in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie e partecipando all'aspetto organizzativo.

#### 4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

CONOSCENZE	ABILITA'	
Conoscere le procedure per la sicurezza ed il primo soccorso.	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso.	ATTIVITA' ASL
Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.	

STANDARD DELLA COMPETENZA: assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attiva applicando i principi di prevenzione e in sicurezza nei diversi ambienti.

LIVELLO 3: assume autonomamente stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere

LIVELLO 2: adotta stili di vita attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute dando valore all'attività fisica.

LIVELLO 1: adotta comportamenti attivi e in sicurezza, dando valore all'attività fisica e sportiva per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

#### **Metodologia:**

Si terrà conto delle esigenze psico-fisiche dei singoli alunni, della personalità in ogni momento della loro evoluzione; ciascuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.

La metodologia sarà dapprima globale in riferimento alle proposte di giochi e di attività sportive, analitica per progressioni ed esercizi già conosciuti.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà il criterio della gradualità.

Si cercherà sempre, nel limite del possibile, di interessare gli alunni e di farli partecipare attivamente alle lezioni attraverso sia esercizi individuali che esercizi e giochi di gruppo e di squadra.

<b>ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI</b>	
<p>-Lezione teorica: Le sostanze stupefacenti e i loro effetti negativi (tabacco, alcol, droghe). Test di verifica</p> <p>-Lezione teorica: elementi di primo soccorso.</p> <p>-BSL - ASL.</p> <p>Sostenere momenti formativi attraverso attività di gioco e assistenza ai compagni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• attività ed esercizi a carico naturale e circuiti</li> <li>• attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>• attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare</li> <li>• attività sportive di squadra: tecnica e tattica di alcuni sport: pallavolo, pallacanestro e TAG RUGBY e volano. Atletica leggera: corsa veloce, salto in alto.</li> <li>• organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti intesi a sviluppare qualità tecniche e tattiche</li> <li>• elementi ginnastica artistica.</li> <li>• elementi tattici di alcuni sport individuali attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali)</li> <li>• organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà</li> <li>• corso o di difesa personale o danza verticale</li> <li>• verifiche finali, test</li> </ul>	<p><b>Trimestre</b></p> <p>Settembre</p> <p>Ottobre - Novembre</p> <p>Novembre - Dicembre</p> <p><b>Pentamestre</b></p> <p>Gennaio – Marzo</p> <p>Aprile – Maggio -Giugno</p>

**Risorse e strumenti:** si utilizzeranno tutti i materiali presenti in palestra.

**Valutazione: criteri, modalità di verifica e di autoverifica.**

L'esecuzione di alcuni test iniziali per la verifica delle capacità motorie (coordinative e condizionali) permetterà di individuare il livello di partenza dei singoli allievi e quello medio della classe.

Le valutazioni saranno almeno 2 nel trimestre e 2 nel pentamestre. Le valutazioni saranno effettuate attraverso prove pratiche e/o teoriche; inoltre gli allievi essendo impegnati in un processo di apprendimento continuo di fasi applicative, saranno valutati anche attraverso un'osservazione continua e attenta durante le lezioni. Nella valutazione si terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello di partenza e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, delle capacità motorie individuali, nonché dell'impegno e della volontà profusi. La valutazione sarà riferita a tutti gli allievi, anche quelli esonerati dalle attività pratiche ( circ. min. n°216 del 17.07.1987).

## TABELLA DEI DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE

Voto in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza	Possesso competenza
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	Rielaborativo critico	Approfondita disinvolta	Livello 3 eccelle (esperto)
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione sicura costante	Organizzato sistematico	Certa sicura	Livello 3 supera (abile competente)
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza applicazione	Organizzato	Soddisfacente	Livello 2 supera (competente)
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Conoscenza regole principali	Mnemonico meccanico	Globale	Livello 2 possiede (principiante avanzato)
6	Dipendente poco adattabile	Dispersiva settoriale (talvolta)	Guidata essenziale	Superficiale difficoltoso	Essenziale parziale	Livello 1 possiede (principiante)
5	Conflittuale passivo	Oppositiva passiva	Rifiuto insofferenza	Non ha metodo	Non conosce	Livello 0 non possiede incompetente

La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, ed è espressa in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

Lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

Il livello di sviluppo di una competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

minimo: possiede- si avvicina al livello stabilito

intermedio: supera- possiede il livello stabilito

elevato: eccelle- supera il livello stabilito

### CITTADINANZA e COSTITUZIONE

PERCORSO	CONTENUTO
Educazione alla Salute e/o alla legalità	•Primo soccorso in caso di emergenza e nozioni di traumatologia.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Concetto di salute OMS</li> <li>•Stili di vita corretti: pratica sportiva e/o educazione alimentare</li> </ul>
--	--

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscenza degli infortuni più comuni in ambito sportivo Conoscenza delle tecniche di primo soccorso	Sapere intervenire negli infortuni lievi, (piccola traumatologia) con manovre adeguate Sapere affrontare le emergenze in casi gravi
Conoscenza dei rischi della sedentarietà	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.
Conoscenza i principi nutritivi degli alimenti	Programmare una semplice dieta adeguata alla sua età e al suo stile di vita.

Venezia, 20 ottobre 2019

LA DOCENTE  
 Prof.ssa Cristina Ferraro



## PIANO DI LAVORO ANNUALE

Prof .ssa CRISTINA FERRARO

Classe 3°E SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2019/2020

### **Obiettivi generali da raggiungere:**

L'insegnamento della disciplina dovrà portare l'alunno ad avere padronanza della propria corporeità e del movimento e ad essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il suo benessere individuale. Inoltre si comincerà a porre le basi affinché, alla fine del triennio, l'alunno sia in grado di svolgere compiti e risolvere problemi in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare le regole e le procedure fondamentali della materia.

A tal fine sono stati individuati i seguenti obiettivi generali della disciplina:

- 1) movimento (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)
- 2) linguaggi del corpo
- 3) gioco-sport
- 4) salute, benessere e prevenzione.

### **Obiettivi educativi e cognitivi trasversali:**

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

- favorire l'armonico sviluppo globale dell'adolescente agendo sull'area corporea;
- rendere l'adolescente cosciente della sua corporeità al fine di aiutarlo a superare le difficoltà tipiche dell'età che riguardano la sfera corporea;
- facilitare l'acquisizione di un'abitudine alla motricità che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita;
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

### **Risultati di apprendimento:**

Per ogni obiettivo specifico (competenza) è possibile individuare l'ambito delle relative conoscenze e abilità.

**1 MOVIMENTO (PERCEZIONE DI SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE)**

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le proprie potenzialità e i propri punti di forza e criticità.	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motorie complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.
Conoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive complesse.	Percepire e riprodurre e variare i ritmi delle azioni.
Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e alla sua salvaguardia.	Organizzare percorsi motori e sportivi rispettando l'ambiente naturale.
Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento.	Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette

	anche in presenza di carichi.
--	-------------------------------

STANDARD DELLA COMPETENZA: elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli nell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.

LIVELLO 3: pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente in senso critico percorsi motori e sportivi.

LIVELLO 2: realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.

LIVELLO 1: esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto. Pianifica percorsi motori e sportivi.

## 2 LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere i codici della comunicazione corporea.	Saper dare significato al movimento.
Conoscere tecniche mimico gestuali di espressione corporea.	Esprimere con il movimento emozioni suscitate da altre tipi di linguaggio.
Conoscere il caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche complesse anche in gruppo.

STANDARD DELLA COMPETENZA: rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.

LIVELLO 3: è consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozione attraverso il linguaggio non verbale.

LIVELLO2: comunica attraverso un linguaggio specifico ed interpreta i messaggi che trasmette.

LIVELLO 1: riconosce i principali aspetti comunicativi, relazionali e culturali dell'espressività corporea.

## 3 LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY

La pratica degli sport individuali e di squadra dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere teoria e pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi e degli sport.	Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni diverse.
Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport	Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.
Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.
Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.	Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.

STANDARD DELLA COMPETENZA: pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

LIVELLO 3: pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

LIVELLO2: pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale.

LIVELLO 1: è in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie e partecipando all'aspetto organizzativo.

#### 4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

CONOSCENZE	ABILITA'	ATTIVITA' ASL
Conoscere le procedure per la sicurezza ed il primo soccorso.	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso.	
Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.	

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attiva applicando i principi di prevenzione e in sicurezza nei diversi ambienti.

LIVELLO 3: assume autonomamente stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere

LIVELLO 2: adotta stili di vita attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute dando valore all'attività fisica.

LIVELLO 1: adotta comportamenti attivi e in sicurezza, dando valore all'attività fisica e sportiva per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

#### **Metodologia:**

Si terrà conto delle esigenze psico-fisiche dei singoli alunni, della personalità in ogni momento della loro evoluzione; ciascuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.

La metodologia sarà dapprima globale in riferimento alle proposte di giochi e di attività sportive, analitica per progressioni ed esercizi già conosciuti.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà il criterio della gradualità.

Si cercherà sempre, nel limite del possibile, di interessare gli alunni e di farli partecipare attivamente alle lezioni attraverso sia esercizi individuali che esercizi e giochi di gruppo e di squadra.

<p style="text-align: center;"><b>Organizzazione dei contenuti</b></p> <p>Lezione teorica: Le sostanze stupefacenti e i loro effetti negativi (tabacco, alcol, droghe). Test di verifica</p> <p>-Lezione teorica: elementi di primo soccorso.</p> <p>-BSL - ASL.</p> <p>Sostenere momenti formativi attraverso attività di gioco e assistenza ai compagni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• attività ed esercizi a carico naturale e circuiti</li> <li>• attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>• attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare</li> <li>• attività sportive di squadra: tecnica e tattica di alcuni sport: pallavolo, pallacanestro e pallamano e volano. Atletica leggera: corsa veloce, salto in alto.</li> <li>• organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche e tattiche</li> <li>• elementi della ginnastica artistica.</li> <li>• elementi tattici di alcuni sport individuali attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali)</li> <li>• organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà</li> <li>• corso o di difesa personale</li> <li>• verifiche finali, test</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Trimestre</b></p> <p style="text-align: center;">Settembre</p> <p style="text-align: center;">Ottobre - Novembre</p> <p style="text-align: center;">Novembre - Dicembre</p> <p style="text-align: center;"><b>Pentamestre</b></p> <p style="text-align: center;">Gennaio – Marzo</p> <p style="text-align: center;">Aprile – Maggio -Giugno</p>
--	---

**Risorse e strumenti:** si utilizzeranno tutti i materiali presenti in palestra.

**Valutazione:** criteri, modalità di verifica e di autoverifica.

L'esecuzione di alcuni test iniziali per la verifica delle capacità motorie (coordinative e condizionali) permetterà di individuare il livello di partenza dei singoli allievi e quello medio della classe.

Le valutazioni saranno almeno 2 nel trimestre e 2 nel pentamestre. Le valutazioni saranno effettuate attraverso prove pratiche e/o teoriche; inoltre gli allievi essendo impegnati in un processo di apprendimento continuo di fasi applicative pratiche; saranno valutati anche attraverso un'osservazione continua e attenta durante le lezioni. Nella valutazione si terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello di partenza e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, delle capacità motorie individuali, nonché dell'impegno e della volontà profusi. La valutazione sarà riferita a tutti gli allievi, anche quelli esonerati dalle attività pratiche ( circ. min. n°216 del 17.07.1987).

## TABELLA DEI DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE

Voto in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza	Possesso competenza
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	Rielaborativo critico	Approfondita disinvolta	Livello 3 eccelle (esperto)
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione sicura costante	Organizzato sistematico	Certa sicura	Livello 3 supera (abile competente)
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza applicazione	Organizzato	Soddisfacente	Livello 2 supera (competente)
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Conoscenza regole principali	Mnemonico meccanico	Globale	Livello 2 possiede (principiante avanzato)
6	Dipendente poco adattabile	Dispersiva settoriale (talvolta)	Guidata essenziale	Superficiale difficoltoso	Essenziale parziale	Livello 1 possiede (principiante)
5	Conflittuale passivo	Oppositiva passiva	Rifiuto insofferenza	Non ha metodo	Non conosce	Livello 0 non possiede incompetente

La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, ed è espressa in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

Lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

Il livello di sviluppo di una competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

- minimo: possiede- si avvicina al livello stabilito
- intermedio: supera- possiede il livello stabilito
- elevato: eccelle- supera il livello stabilito

### CITTADINANZA e COSTITUZIONE

PERCORSO	CONTENUTO
Educazione alla Salute e/o alla legalità	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Primo soccorso in caso di emergenza e nozioni di traumatologia.</li> <li>●Concetto di salute OMS</li> <li>●Stili di vita corretti: pratica sportiva e/o</li> </ul>

	educazione alimentare
--	-----------------------

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscenza degli infortuni più comuni in ambito sportivo Conoscenza delle tecniche di primo soccorso	Sapere intervenire negli infortuni lievi, (piccola traumatologia) con manovre adeguate Sapere affrontare le emergenze in casi gravi
Conoscenza dei rischi della sedentarietà	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.
Conoscenza i principi nutritivi degli alimenti	Programmare una semplice dieta adeguata alla sua età e al suo stile di vita.

Venezia, 20 ottobre 2019

LA DOCENTE  
Prof.ssa Cristina Ferraro

## PIANO DI LAVORO ANNUALE

Prof .ssa FERRARO CRISTINA

Classe 5°E SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2019/2020

### **Obiettivi generali da raggiungere:**

L'insegnamento della disciplina dovrà portare l'alunno ad avere padronanza della propria corporeità e del movimento e ad essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il suo benessere individuale. Inoltre si comincerà a porre le basi affinché, alla fine del triennio, l'alunno sia in grado di svolgere compiti e risolvere problemi in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare le regole e le procedure fondamentali della materia.

A tal fine sono stati individuati i seguenti obiettivi generali della disciplina:

- 1) movimento (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)
- 2) linguaggi del corpo
- 3) gioco-sport
- 4) salute, benessere e prevenzione.

### **Obiettivi educativi e cognitivi trasversali:**

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

1. favorire l'armonico sviluppo globale dell'adolescente agendo sull'area corporea;
2. rendere l'adolescente cosciente della sua corporeità al fine di aiutarlo a superare le difficoltà tipiche dell'età che riguardano la sfera corporea;
3. facilitare l'acquisizione di un'abitudine alla motricità che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita;
4. favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

### **Risultati di apprendimento:**

Per ogni obiettivo specifico (competenza) è possibile individuare l'ambito delle relative conoscenze e abilità.

La personalità dello studente sarà valorizzata attraverso la diversificazione delle attività utili ad orientare le attitudini personali in modo da far acquisire abilità molteplici trasferibili in qualunque altro contesto di vita, finalizzati all'acquisizione di corretti stili di vita.

### **1 MOVIMENTO (PERCEZIONE DI SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE)**

CONOSCENZE	ABILITA'
Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.	Avere consapevolezza delle proprie capacità coordinative e condizionali, affrontare attività motorie e sportive.
Riconoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive complesse.	Padroneggiare e riprodurre e variare i ritmi delle azioni.
Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo in prospettiva di tutto l'arco della vita.	Mettere in atto comportamenti responsabili e corretti stili di vita (long life learning).

Conoscere i principi fondamentali della teoria e delle metodiche di allenamento.	Trasferire ed applicare metodi di allenamento con autovalutazione.
--	--

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli nell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 3:** pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente in senso critico percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 2:** realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 1:** esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto. Pianifica percorsi motori e sportivi.

## 2 LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi ed altri contesti.	Padroneggiare gli aspetti comunicativi e relazionali dell'espressività corporea.
Conoscere la comunicazione non verbale per migliorare l'espressività nelle relazioni interpersonali	Individuare fra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.
Conoscere il caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche complesse individuale, a coppie ed in gruppo.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.

**LIVELLO 3:** è consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozione attraverso il linguaggio non verbale.

**LIVELLO2:** comunica attraverso un linguaggio specifico ed interpreta i messaggi che trasmette.

**LIVELLO 1:** riconosce i principali aspetti comunicativi, relazionali e culturali dell'espressività corporea.

## 3 LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY

La pratica degli sport individuali e di squadra dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

CONOSCENZE	ABILITA'
Approfondire la conoscenza e la pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi e degli sport.	Trasferire autonomamente le tecniche sportive adattandole a situazioni diverse.
Sviluppare le tattiche e le strategie dei giochi e degli sport	Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive.
Padroneggiare la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play e modelli organizzativi.	Svolgere ruoli di organizzazione e direzione di eventi sportivi scolastici.
Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Interpretare con senso critico fenomeni di massa del mondo sportivo(tifo, doping e scommesse).

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

**LIVELLO 3:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.



LIVELLO2: pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale.

LIVELLO 1: è in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie e partecipando all'aspetto organizzativo.

#### 4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza ed al primo soccorso degli specifici infortuni.	Prevenire autonomamente gli infortuni e sapere applicare le procedure del primo soccorso.
Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e delle sostanze illecite.	Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.
Approfondire gli aspetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e sociale della persona.	Adottare stili di vita attivi che durino nel tempo e comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.

STANDARD DELLA COMPETENZA: assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attiva applicando i principi di prevenzione e in sicurezza nei diversi ambienti.

LIVELLO 3: assume autonomamente stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere

LIVELLO 2: adotta stili di vita attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute dando valore all'attività fisica.

LIVELLO 1: adotta comportamenti attivi e in sicurezza, dando valore all'attività fisica e sportiva per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

#### **Metodologia:**

Si terrà conto delle esigenze psico-fisiche dei singoli alunni, della personalità in ogni momento della loro evoluzione; ciascuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.

La metodologia sarà dapprima globale in riferimento alle proposte di giochi e di attività sportive, analitica per progressioni ed esercizi già conosciuti.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà il criterio della gradualità.

Si cercherà sempre, nel limite del possibile, di interessare gli alunni e di farli partecipare attivamente alle lezioni attraverso sia esercizi individuali che esercizi e giochi di gruppo e di squadra.

<p style="text-align: center;"><b>Organizzazione dei contenuti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione teoriche: Doping sportivo.</li> <li>• Test di verifica.</li> <li>• Effetti positivi del movimento e dell'allenamento sportivo.</li> <li>• Attività ed esercizi a carico naturale e circuiti.</li> <li>• Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.</li> <li>• Attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare</li> <li>• Attività sportive di squadra: tecnica e tattica (pallavolo, pallacanestro e pallamano), elementi dell'atletica leggera: corsa, salto in alto.</li> <li>• verifiche finali, test</li> <li>• organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche</li>   <li>• elementi di preacrobatica</li> <li>• elementi tecnici di alcuni sport individuali</li> <li>• attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali)</li> <li>• organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà</li> <li>• verifiche finali, test</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Trimestre</b></p> <p style="text-align: center;">Settembre</p> <p style="text-align: center;">Ottobre – Novembre</p> <p style="text-align: center;">Novembre - Dicembre</p> <p style="text-align: center;"><i>Pentamestre</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Gennaio - Febbraio - Marzo</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Aprile – Maggio -Giugno</i></p>
---	---

**Risorse e strumenti:** si utilizzeranno tutti i materiali presenti in palestra.

**Valutazione:** criteri, modalità di verifica e di autoverifica.

L'esecuzione di alcuni test iniziali per la verifica delle capacità motorie (coordinative e condizionali) permetterà di individuare il livello di partenza dei singoli allievi e quello medio della classe.

Le valutazioni saranno almeno 2 per trimestre e 2 nel pentamestre. Le valutazioni saranno effettuate attraverso prove pratiche e/o teoriche; inoltre gli allievi essendo impegnati in un processo continuo di fasi applicative pratiche; verranno valutati anche attraverso un'osservazione continua durante le lezioni. Nella valutazione si terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello di partenza e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, delle capacità motorie individuali, nonché dell'impegno e della volontà profusi. La valutazione sarà riferita a tutti gli allievi, anche quelli esonerati dalle attività pratiche ( circ. min. n°216 del 17.07.1987).

## TABELLA DEI DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE

Voto in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza	Possesso competenza
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	Rielaborativo critico	Approfondita disinvolta	Livello 3 eccelle (esperto)
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione sicura costante	Organizzato sistematico	Certa sicura	Livello 3 supera (abile competente)
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza applicazione	Organizzato	Soddisfacente	Livello 2 supera (competente)
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Conoscenza regole principali	Mnemonico meccanico	Globale	Livello 2 possiede (principiante avanzato)
6	Dipendente poco adattabile	Dispersiva settoriale (talvolta)	Guidata essenziale	Superficiale difficoltoso	Essenziale parziale	Livello 1 possiede (principiante)
5	Conflittuale passivo	Oppositiva passiva	Rifiuto insofferenza	Non ha metodo	Non conosce	Livello 0 non possiede incompetente

La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, ed è espressa in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

Lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

Il livello di sviluppo di una competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

minimo: possiede- si avvicina al livello stabilito

intermedio: supera- possiede il livello stabilito

elevato: eccelle- supera il livello stabilito

### CITTADINANZA e COSTITUZIONE

PERCORSO	CONTENUTO
Educazione alla Salute	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'illegalità in ambito sportivo</li> <li>Il doping</li> </ul>

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere i rischi del doping	Saper evitare sostanze chimiche o naturali che possano modificare artificialmente la propria

	performance sportiva
Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Interpretare con senso critico fenomeni di massa del mondo sportivo (tifo, doping e scommesse).

Venezia, 20 ottobre 2019

Prof.ssa Cristina Ferraro

## PIANO DI LAVORO ANNUALE

Prof .ssa FERRARO CRISTINA

Classe 5°B SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2018/2019

### **Obiettivi generali da raggiungere:**

L'insegnamento della disciplina dovrà portare l'alunno ad avere padronanza della propria corporeità e del movimento e ad essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il suo benessere individuale. Inoltre si comincerà a porre le basi affinché, alla fine del triennio, l'alunno sia in grado di svolgere compiti e risolvere problemi in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare le regole e le procedure fondamentali della materia.

A tal fine sono stati individuati i seguenti obiettivi generali della disciplina:

- 1) movimento (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)
- 2) linguaggi del corpo
- 3) gioco-sport
- 4) salute, benessere e prevenzione.

### **Obiettivi educativi e cognitivi trasversali:**

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

5. favorire l'armonico sviluppo globale dell'adolescente agendo sull'area corporea;
6. rendere l'adolescente cosciente della sua corporeità al fine di aiutarlo a superare le difficoltà tipiche dell'età che riguardano la sfera corporea;
7. facilitare l'acquisizione di un'abitudine alla motricità che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita;
8. favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

### **Risultati di apprendimento:**

Per ogni obiettivo specifico (competenza) è possibile individuare l'ambito delle relative conoscenze e abilità.

La personalità dello studente sarà valorizzata attraverso la diversificazione delle attività utili ad orientare le attitudini personali in modo da far acquisire abilità molteplici trasferibili in qualunque altro contesto di vita, finalizzati all'acquisizione di corretti stili di vita.

### **1 MOVIMENTO (PERCEZIONE DI SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE)**

CONOSCENZE	ABILITA'
Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.	Avere consapevolezza delle proprie capacità coordinative e condizionali, affrontare attività motorie e sportive.
Riconoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive complesse.	Padroneggiare e riprodurre e variare i ritmi delle azioni.
Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo in prospettiva di tutto l'arco della vita.	Mettere in atto comportamenti responsabili e corretti stili di vita (long life learning).

Conoscere i principi fondamentali della teoria e delle metodiche di allenamento.	Trasferire ed applicare metodi di allenamento con autovalutazione.
--	--

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli nell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 3:** pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente in senso critico percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 2:** realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 1:** esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto. Pianifica percorsi motori e sportivi.

## 2 LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi ed altri contesti.	Padroneggiare gli aspetti comunicativi e relazionali dell'espressività corporea.
Conoscere la comunicazione non verbale per migliorare l'espressività nelle relazioni interpersonali	Individuare fra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.
Conoscere il caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche complesse individuale, a coppie ed in gruppo.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.

**LIVELLO 3:** è consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozione attraverso il linguaggio non verbale.

**LIVELLO2:** comunica attraverso un linguaggio specifico ed interpreta i messaggi che trasmette.

**LIVELLO 1:** riconosce i principali aspetti comunicativi, relazionali e culturali dell'espressività corporea.

## 3 LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY

La pratica degli sport individuali e di squadra dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

CONOSCENZE	ABILITA'
Approfondire la conoscenza e la pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi e degli sport.	Trasferire autonomamente le tecniche sportive adattandole a situazioni diverse.
Sviluppare le tattiche e le strategie dei giochi e degli sport	Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive.
Padroneggiare la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play e modelli organizzativi.	Svolgere ruoli di organizzazione e direzione di eventi sportivi scolastici.
Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Interpretare con senso critico fenomeni di massa del mondo sportivo(tifo, doping e scommesse).

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

**LIVELLO 3:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

**LIVELLO2:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale.

LIVELLO 1: è in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie e partecipando all'aspetto organizzativo.

#### 4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza ed al primo soccorso degli specifici infortuni.	Prevenire autonomamente gli infortuni e sapere applicare le procedure del primo soccorso.
Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e delle sostanze illecite.	Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.
Approfondire gli aspetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e sociale della persona.	Adottare stili di vita attivi che durino nel tempo e comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.

STANDARD DELLA COMPETENZA: assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attiva applicando i principi di prevenzione e in sicurezza nei diversi ambienti.

LIVELLO 3: assume autonomamente stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere

LIVELLO 2: adotta stili di vita attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute dando valore all'attività fisica.

LIVELLO 1: adotta comportamenti attivi e in sicurezza, dando valore all'attività fisica e sportiva per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

#### **Metodologia:**

Si terrà conto delle esigenze psico-fisiche dei singoli alunni, della personalità in ogni momento della loro evoluzione; ciascuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.

La metodologia sarà dapprima globale in riferimento alle proposte di giochi e di attività sportive, analitica per progressioni ed esercizi già conosciuti.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà il criterio della gradualità.

Si cercherà sempre, nel limite del possibile, di interessare gli alunni e di farli partecipare attivamente alle lezioni attraverso sia esercizi individuali che esercizi e giochi di gruppo e di squadra.

<b>Organizzazione dei contenuti</b>	<b>Trimestre</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione teoriche: Doping sportivo. Test di verifica.</li> <li>• Effetti positivi del movimento e dell'allenamento sportivo.</li> <li>• Attività ed esercizi a carico naturale e circuiti.</li> <li>• Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.</li> <li>• Attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare</li> <li>• Attività sportive di squadra: tecnica e tattica (pallavolo, pallacanestro e pallamano)</li> <li>• Atletica leggera: corsa, salti in alto e lungo.</li> <li>• verifiche finali, test</li> <li>• organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Settembre</p> <p style="text-align: center;">Ottobre – Novembre</p> <p style="text-align: center;">Novembre - Dicembre</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• elementi di preacrobatica</li> <li>• elementi tecnici di alcuni sport individuali</li> <li>• attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali)</li> <li>• organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà</li> <li>• verifiche finali, test</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>Pentamestre</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Gennaio - Febbraio - Marzo</i></p>
	<p style="text-align: center;"><i>Aprile – Maggio - Giugno</i></p>

**Risorse e strumenti:** si utilizzeranno tutti i materiali presenti in palestra.

**Valutazione:** criteri, modalità di verifica e di autoverifica.

L'esecuzione di alcuni test iniziali per la verifica delle capacità motorie (coordinative e condizionali) permetterà di individuare il livello di partenza dei singoli allievi e quello medio della classe. Le valutazioni saranno almeno 2 per trimestre e 2 nel pentamestre. Le valutazioni saranno effettuate attraverso prove pratiche e/o teoriche; inoltre gli allievi essendo impegnati in un processo continuo di fasi applicative pratiche; verranno valutati anche attraverso un'osservazione continua durante le lezioni. Nella valutazione si terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello di partenza e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, delle capacità motorie individuali, nonché dell'impegno e della volontà profusi. La valutazione sarà riferita a tutti gli allievi, anche quelli esonerati dalle attività pratiche ( circ. min. n°216 del 17.07.1987).



## TABELLA DEI DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE

Voto in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza	Possesso competenza
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	Rielaborativo critico	Approfondita disinvolta	Livello 3 eccelle (esperto)
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione sicura costante	Organizzato sistematico	Certa sicura	Livello 3 supera (abile competente)
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza applicazione	Organizzato	Soddisfacente	Livello 2 supera (competente)
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Conoscenza regole principali	Mnemonico meccanico	Globale	Livello 2 possiede (principiante avanzato)
6	Dipendente poco adattabile	Dispersiva settoriale (talvolta)	Guidata essenziale	Superficiale difficoltoso	Essenziale parziale	Livello 1 possiede (principiante)
5	Conflittuale passivo	Oppositiva passiva	Rifiuto insofferenza	Non ha metodo	Non conosce	Livello 0 non possiede incompetente

La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, ed è espressa in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

Lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

Il livello di sviluppo di una competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

minimo: possiede- si avvicina al livello stabilito

intermedio: supera- possiede il livello stabilito

elevato: eccelle- supera il livello stabilito

### CITTADINANZA e COSTITUZIONE

PERCORSO	CONTENUTO
Educazione alla Salute	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'illegalità in ambito sportivo</li> <li>Il doping</li> </ul>

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere i rischi del doping	Saper evitare sostanze chimiche o naturali che possano modificare artificialmente la propria

	performance sportiva
Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Interpretare con senso critico fenomeni di massa del mondo sportivo (tifo, doping e scommesse).

Venezia, 20 ottobre 2019

Prof.ssa Cristina Ferraro

## PIANO DI LAVORO ANNUALE

Prof. ssa CRISTINA FERRARO

Classe 4°B SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2019/2020

### **Obiettivi generali da raggiungere:**

L'insegnamento della disciplina dovrà portare l'alunno ad avere padronanza della propria corporeità e del movimento e ad essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il suo benessere individuale. Inoltre si comincerà a porre le basi affinché, alla fine del triennio, l'alunno sia in grado di svolgere compiti e risolvere problemi in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare le regole e le procedure fondamentali della materia.

A tal fine sono stati individuati i seguenti obiettivi generali della disciplina:

- 1) movimento (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)
- 2) linguaggi del corpo
- 3) gioco-sport
- 4) salute, benessere e prevenzione.

### **Obiettivi educativi e cognitivi trasversali:**

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

- favorire l'armonico sviluppo globale dell'adolescente agendo sull'area corporea;
- rendere l'adolescente cosciente della sua corporeità al fine di aiutarlo a superare le difficoltà tipiche dell'età che riguardano la sfera corporea;
- facilitare l'acquisizione di un'abitudine alla motricità che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita;
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

### **Risultati di apprendimento:**

(L'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità proseguirà al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva degli studenti).

Per ogni obiettivo specifico (competenza) è possibile individuare l'ambito delle relative conoscenze e abilità.

**1 MOVIMENTO (PERCEZIONE DI SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE)**

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le proprie potenzialità e i propri punti di forza e criticità.	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motorie complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.
Conoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive complesse.	Percepire e riprodurre e variare i ritmi delle azioni.
Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e alla sua salvaguardia.	Organizzare percorsi motori e sportivi rispettando l'ambiente naturale.
Conoscere i principi fondamentali della teoria e	Distinguere le variazioni fisiologiche indotte

alcune metodiche di allenamento.	dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi.
----------------------------------	---

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli nell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 3:** pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente in senso critico percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 2:** realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 1:** esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto. Pianifica percorsi motori e sportivi.

## 2 LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere i codici della comunicazione corporea.	Saper dare significato al movimento.
Conoscere tecniche mimico gestuali di espressione corporea.	Esprimere con il movimento emozioni suscitate da altre tipi di linguaggio.
Conoscere il caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche complesse anche in gruppo.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.

**LIVELLO 3:** è consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozione attraverso il linguaggio non verbale.

**LIVELLO2:** comunica attraverso un linguaggio specifico ed interpreta i messaggi che trasmette.

**LIVELLO 1:** riconosce i principali aspetti comunicativi, relazionali e culturali dell'espressività corporea.

## 3 LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY

La pratica degli sport individuali e di squadra dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere teoria e pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi e degli sport.	Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni diverse.
Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport	Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.
Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.
Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.	Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

**LIVELLO 3:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

**LIVELLO2:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale.

LIVELLO 1: è in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie e partecipando all'aspetto organizzativo.

#### 4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

CONOSCENZE	ABILITA'	
Conoscere i danni di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.	Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione igiene e salvaguardia da sostanze illecite.	ATTIVITA' ASL
Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.	

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attiva applicando i principi di prevenzione e in sicurezza nei diversi ambienti.

LIVELLO 3: assume autonomamente stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere

LIVELLO 2: adotta stili di vita attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute dando valore all'attività fisica.

LIVELLO 1: adotta comportamenti attivi e in sicurezza, dando valore all'attività fisica e sportiva per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

#### **Metodologia:**

Si terrà conto delle esigenze psico-fisiche dei singoli alunni, della personalità in ogni momento della loro evoluzione; ciascuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.

La metodologia sarà dapprima globale in riferimento alle proposte di giochi e di attività sportive, analitica per progressioni ed esercizi già conosciuti.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà il criterio della gradualità.

Si cercherà sempre, nel limite del possibile, di interessare gli alunni e di farli partecipare attivamente alle lezioni attraverso sia esercizi individuali che esercizi e giochi di gruppo e di squadra.

<p><b>Organizzazione dei contenuti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lezione teorica: principi di una sana alimentazione. Test di verifica</li> <li>● Lezione teorica: miglioramento degli apparati e delle capacità motorie attraverso l'allenamento.</li> <li>● attività ed esercizi a carico naturale e circuiti.</li> <li>● attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.</li> <li>● attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare.</li> <li>● attività sportive di squadra: tecnica e tattica di alcuni sport: (pallavolo, pallacanestro e pallamano), volano. Atletica leggera: corsa veloce, salti in alto.</li> <li>● organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche e tattiche.</li> <li>● elementi semplici di preacrobatica al trampolino elastico ed altri attrezzi della ginnastica artistica</li> <li>● elementi tattici di alcuni sport individuali attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali).</li> <li>● Eventuale corso di danza verticale 4 lezioni</li> <li>● organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà.</li> <li>● verifiche finali, test</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Trimestre</b></p> <p style="text-align: center;">Settembre</p> <p style="text-align: center;">Ottobre – Novembre</p> <p style="text-align: center;">Novembre - Dicembre</p> <p style="text-align: center;"><b>Pentamestre</b></p> <p style="text-align: center;">Gennaio – Marzo</p> <p style="text-align: center;">Aprile - Maggio -Giugno</p>
---	---

**Risorse e strumenti:** si utilizzeranno tutti i materiali presenti in palestra.

**Valutazione:** criteri, modalità di verifica e di autoverifica.

L'esecuzione di alcuni test iniziali per la verifica delle capacità motorie (coordinative e condizionali) permetterà di individuare il livello di partenza dei singoli allievi e quello medio della classe.

Le valutazioni saranno almeno 2 nel trimestre e 2 nel pentamestre. Le valutazioni saranno effettuate attraverso prove pratiche e/o teoriche; inoltre le allieve essendo impegnati in un processo continuo di fasi motorie applicative; saranno valutate anche attraverso una osservazione continua e attenta durante le lezioni. Nella valutazione si terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello di partenza e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, delle capacità motorie individuali, nonché dell'impegno e della volontà profusi. La valutazione sarà riferita a tutti gli allievi, anche quelli esonerati dalle attività pratiche ( circ. min. n°216 del 17.07.1987).

## TABELLA DEI DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE

Voto in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza	Possesso competenza
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	Rielaborativo critico	Approfondita disinvolta	Livello 3 eccelle (esperto)
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione sicura costante	Organizzato sistematico	Certa sicura	Livello 3 supera (abile competente)
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza applicazione	Organizzato	Soddisfacente	Livello 2 supera (competente)
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Conoscenza regole principali	Mnemonico meccanico	Globale	Livello 2 possiede (principiante avanzato)
6	Dipendente poco adattabile	Dispersiva settoriale (talvolta)	Guidata essenziale	Superficiale difficoltoso	Essenziale parziale	Livello 1 possiede (principiante)
5	Conflittuale passivo	Oppositiva passiva	Rifiuto insofferenza	Non ha metodo	Non conosce	Livello 0 non possiede incompetente

La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, ed è espressa in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

Lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

Il livello di sviluppo di una competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

minimo: possiede- si avvicina al livello stabilito

intermedio: supera- possiede il livello stabilito

elevato: eccelle- supera il livello stabilito

#### CITTADINANZA e COSTITUZIONE

PERCORSO	CONTENUTO
Educazione alla Salute e/o alla legalità	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Primo soccorso in caso di emergenza e nozioni di traumatologia.</li> <li>●Concetto di salute OMS</li> <li>●Stili di vita corretti: pratica sportiva e/o educazione alimentare</li> </ul>

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscenza degli infortuni più comuni in	Sapere intervenire negli infortuni lievi, (piccola

ambito sportivo Conoscenza delle tecniche di primo soccorso	traumatologia) con manovre adeguate Sapere affrontare le emergenze in casi gravi
Conoscenza dei rischi della sedentarietà	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.
Conoscenza i principi nutritivi degli alimenti	Programmare una semplice dieta adeguata alla sua età e al suo stile di vita.

Venezia, 20 ottobre 2019

LA DOCENTE  
Prof.ssa Cristina Ferraro



## PIANO DI LAVORO ANNUALE

Prof .ssa CRISTINA FERRARO

Classe 4°E SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2019/2020

### **Obiettivi generali da raggiungere:**

L'insegnamento della disciplina dovrà portare l'alunno ad avere padronanza della propria corporeità e del movimento e ad essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il suo benessere individuale. Inoltre si comincerà a porre le basi affinché, alla fine del triennio, l'alunno sia in grado di svolgere compiti e risolvere problemi in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare le regole e le procedure fondamentali della materia.

A tal fine sono stati individuati i seguenti obiettivi generali della disciplina:

- 1) movimento (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)
- 2) linguaggi del corpo
- 3) gioco-sport
- 4) salute, benessere e prevenzione.

### **Obiettivi educativi e cognitivi trasversali:**

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

- favorire l'armonico sviluppo globale dell'adolescente agendo sull'area corporea;
- rendere l'adolescente cosciente della sua corporeità al fine di aiutarlo a superare le difficoltà tipiche dell'età che riguardano la sfera corporea;
- facilitare l'acquisizione di un'abitudine alla motricità che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita;
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

### **Risultati di apprendimento:**

(L'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità proseguirà al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva degli studenti).

Per ogni obiettivo specifico (competenza) è possibile individuare l'ambito delle relative conoscenze e abilità.

### **1 MOVIMENTO (PERCEZIONE DI SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE)**

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le proprie potenzialità e i propri punti di forza e criticità.	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motorie complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.
Conoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive complesse.	Percepire e riprodurre e variare i ritmi delle azioni.
Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e alla sua salvaguardia.	Organizzare percorsi motori e sportivi rispettando l'ambiente naturale.

Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento.	Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi.
---	--

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli nell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 3:** pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente in senso critico percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 2:** realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 1:** esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto. Pianifica percorsi motori e sportivi.

## 2 LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere i codici della comunicazione corporea.	Saper dare significato al movimento.
Conoscere tecniche mimico gestuali di espressione corporea.	Esprimere con il movimento emozioni suscitate da altre tipi di linguaggio.
Conoscere il caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche complesse anche in gruppo.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.

**LIVELLO 3:** è consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozione attraverso il linguaggio non verbale.

**LIVELLO2:** comunica attraverso un linguaggio specifico ed interpreta i messaggi che trasmette.

**LIVELLO 1:** riconosce i principali aspetti comunicativi, relazionali e culturali dell'espressività corporea.

## 3 LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY

La pratica degli sport individuali e di squadra dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere teoria e pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi e degli sport.	Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni diverse.
Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport	Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.
Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.
Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.	Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

**LIVELLO 3:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

LIVELLO2: pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale.

LIVELLO 1: è in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie e partecipando all'aspetto organizzativo.

#### 4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

CONOSCENZE	ABILITA'	
Conoscere i danni di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.	Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione igiene e salvaguardia da sostanze illecite.	ATTIVITA' ASL
Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.	

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attiva applicando i principi di prevenzione e in sicurezza nei diversi ambienti.

LIVELLO 3: assume autonomamente stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere

LIVELLO 2: adotta stili di vita attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute dando valore all'attività fisica.

LIVELLO 1: adotta comportamenti attivi e in sicurezza, dando valore all'attività fisica e sportiva per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

#### **Metodologia:**

Si terrà conto delle esigenze psico-fisiche dei singoli alunni, della personalità in ogni momento della loro evoluzione; ciascuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.

La metodologia sarà dapprima globale in riferimento alle proposte di giochi e di attività sportive, analitica per progressioni ed esercizi già conosciuti.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà il criterio della gradualità.

Si cercherà sempre, nel limite del possibile, di interessare gli alunni e di farli partecipare attivamente alle lezioni attraverso sia esercizi individuali che esercizi e giochi di gruppo e di squadra.

<p><b>Organizzazione dei contenuti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lezione teorica: principi di una sana alimentazione. Test di verifica</li> <li>● Lezione teorica: miglioramento degli apparati e delle capacità motorie attraverso l'allenamento.</li> <li>● attività ed esercizi a carico naturale e circuiti.</li> <li>● attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.</li> <li>● attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare.</li> <li>● attività sportive di squadra: tecnica e tattica di alcuni sport: (pallavolo, pallacanestro e pallamano), volano. Atletica leggera: corsa, salto in alto.</li> <li>● organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche e tattiche.</li> <li>● Elementi di preacrobatica al trampolino elastico e altri attrezzi presenti in palestra.</li> <li>● elementi tattici di alcuni sport individuali attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali).</li> <li>● Eventuale corso di danza verticale 4 lezioni</li> <li>● organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà.</li> <li>● verifiche finali, test</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Trimestre</b></p> <p style="text-align: center;">Settembre</p> <p style="text-align: center;">Ottobre – Novembre</p> <p style="text-align: center;">Novembre - Dicembre</p> <p style="text-align: center;"><b>Pentamestre</b></p> <p style="text-align: center;">Gennaio – Marzo</p> <p style="text-align: center;">Aprile - Maggio -Giugno</p>
---	---

**Risorse e strumenti:** si utilizzeranno tutti i materiali presenti in palestra.

**Valutazione:** criteri, modalità di verifica e di autoverifica.

L'esecuzione di alcuni test iniziali per la verifica delle capacità motorie (coordinative e condizionali) permetterà di individuare il livello di partenza dei singoli allievi e quello medio della classe.

Le valutazioni saranno almeno 2 nel trimestre e 2 nel pentamestre. Le valutazioni saranno effettuate attraverso prove pratiche e/o teoriche; inoltre le allieve essendo impegnati in un processo continuo di fasi applicative; saranno valutate anche attraverso una osservazione continua e attenta durante le lezioni. Nella valutazione si terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello di partenza e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, delle capacità motorie individuali, nonché dell'impegno e della volontà profusi. La valutazione sarà riferita a tutti gli allievi, anche quelli esonerati dalle attività pratiche ( circ. min. n°216 del 17.07.1987).

## TABELLA DEI DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE

Voto in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza	Possesso competenza
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	Rielaborativo critico	Approfondita disinvolta	Livello 3 eccelle (esperto)
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione sicura costante	Organizzato sistematico	Certa sicura	Livello 3 supera (abile competente)
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza applicazione	Organizzato	Soddisfacente	Livello 2 supera (competente)
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Conoscenza regole principali	Mnemonico meccanico	Globale	Livello 2 possiede (principiante avanzato)
6	Dipendente poco adattabile	Dispersiva settoriale (talvolta)	Guidata essenziale	Superficiale difficoltoso	Essenziale parziale	Livello 1 possiede (principiante)
5	Conflittuale passivo	Oppositiva passiva	Rifiuto insofferenza	Non ha metodo	Non conosce	Livello 0 non possiede incompetente

La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze,abilità e capacità personali, sociali e metodologiche in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, ed è espressa in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

Lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

Il livello di sviluppo di una competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

minimo: possiede- si avvicina al livello stabilito

intermedio: supera- possiede il livello stabilito

elevato: eccelle- supera il livello stabilito

## CITTADINANZA e COSTITUZIONE

PERCORSO	CONTENUTO
Educazione alla Salute e/o alla legalità	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Primo soccorso in caso di emergenza e nozioni di traumatologia.</li> <li>●Concetto di salute OMS</li> <li>●Stili di vita corretti: pratica sportiva e/o educazione alimentare</li> </ul>

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscenza degli infortuni più comuni in ambito sportivo Conoscenza delle tecniche di primo soccorso	Sapere intervenire negli infortuni lievi, (piccola traumatologia) con manovre adeguate Sapere affrontare le emergenze in casi gravi
Conoscenza dei rischi della sedentarietà	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.
Conoscenza i principi nutritivi degli alimenti	Programmare una semplice dieta adeguata alla sua età e al suo stile di vita.

Venezia, 20 ottobre 2019

LA DOCENTE  
Prof.ssa Cristina Ferraro