

## **PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE ANNUALE**

Prof/Prof.ssa De Toni Adriana

Classe 1 I Materia: scienze motorie e sportive

Anno Scolastico  
2019/20

### **B ► 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 e benessere.

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

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

- favorire l'armonico sviluppo psicofisico.
- Favorire la presa di coscienza della propria corporeità ;
- facilitare l'acquisizione di uno stile di vita che tenda a promuovere la pratica sportiva
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

### **► Risultati di apprendimento:**

#### **- Conoscenze:**

Conoscere le diverse capacità motorie: Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc..  
Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Conoscere il regolamento e i fondamentali individuali di almeno uno sport di squadra, nonché quelli di almeno una disciplina individuale.

Conoscere l'anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico e gli effetti prodotti dal movimento. Paramorfismi e dimorfismi della colonna vertebrale. I benefici prodotti dall'attività fisica sull'apparato scheletrico.

#### **- Abilità:**

Rispetto delle regole, degli altri e delle strutture. Correttezza nella pratica delle attività sportive.  
Eseguire i fondamentali di alcuni sport individuali e di squadra

## PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE ANNUALE

Prof/Prof.ssa De Toni Adriana

Classe 1 I Materia: scienze motorie e sportive

Anno Scolastico  
2019/20

### **B ► 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 e benessere.

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

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

- favorire l'armonico sviluppo psicofisico.
- Favorire la presa di coscienza della propria corporeità ;
- facilitare l'acquisizione di uno stile di vita che tenda a promuovere la pratica sportiva
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

### **► Risultati di apprendimento:**

#### **- Conoscenze:**

Conoscere le diverse capacità motorie: Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc..  
Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Conoscere il regolamento e i fondamentali individuali di almeno uno sport di squadra, nonché quelli di almeno una disciplina individuale.

Conoscere l'anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico e gli effetti prodotti dal movimento.  
Paramorfismi e dimorfismi della colonna vertebrale. I benefici prodotti dall'attività fisica sull'apparato scheletrico.

#### **- Abilità:**

Rispetto delle regole, degli altri e delle strutture. Correttezza nella pratica delle attività sportive.  
Eseguire i fondamentali di alcuni sport individuali e di squadra

Saper effettuare corse lente e corse a varie andature. Eseguire: Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, in gruppo. Eseguire in modo corretto semplici esercizi di coordinazione. Attività e giochi di abilità e destrezza in gruppo. Praticare almeno uno sport individuale e di squadra. Eseguire esercizi, individuali, a coppie e in gruppo, sui fondamentali di gioco. Partecipare a giochi, partite, tornei interni anche finalizzati alla partecipazione delle attività e tornei di istituto. Conoscere esercizi di riscaldamento specifici.

**- Competenze:**

Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica.

Applicare le regole e saper eseguire, seppure in modo approssimativo, i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale.

Imparare a concepire l'attività fisico-sportiva nel rispetto degli altri e delle regole, impegnandosi con continuità ed acquisendo nozioni basilari per il mantenimento della salute.

## **C Approccio metodologico:**

La teoria di riferimento dell'insegnante sarà ispirata ai principi del socio costruttivismo e della ricerca azione. Tutti gli allievi, anche quello più scoordinato, sono in grado di apprezzare il movimento e lo sport – in modi diversi e non paragonabili tra loro - e l'espressione corporea. Partendo dal presupposto che l'insegnante che entra in classe non trova un contenitore rigido, con una precisa e determinata forma ma trova un contenitore che si riempie adattandosi ai vissuti degli allievi, a volte determinati e entusiasti, a volte chiusi e apparentemente disinteressati; il docente stimolerà l'attenzione e l'interesse degli studenti. Per tale motivo questo programma potrà subire delle variazioni; per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. Vista la Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento, sono tenuti in considerazione i seguenti elementi : - **Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento;** - **Interesse ed esigenze degli allievi - Le caratteristiche degli allievi cercando di valorizzare le risorse di ciascuno;** - **Percorso metodologico che non ricerca il risultato, ma sviluppa la capacità di sopportare lo sforzo in funzione di un risultato possibile, attraverso la consapevolezza e condivisione degli obiettivi da raggiungere.**

Offrendo attività nelle quali l'obiettivo sia soprattutto riferito a sé stessi e non al risultato atteso, si creano le condizioni affinché gli alunni affrontino con serenità le attività proposte, acquisendo consapevolezza dei propri mezzi e delle proprie aspirazioni.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà **il criterio della gradualità. L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato.**

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

**Ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.**

Le lezioni possono prevedere esercitazioni individuali, a coppie in piccoli gruppi o nel grande gruppo. **Si sottolinea l'importanza del lavoro di gruppo come capacità generale** di adattamento allo sviluppo della collaborazione e l'importanza del lavoro a coppie, che presuppone la capacità di sapersi relazionare in modo stretto con l'altro. Si ritiene utile coinvolgere gli alunni in attività di valutazione e individuazione degli errori per abituarli al senso critico e al confronto.

## **D Organizzazione dell'attività didattica: lezione frontale, gruppi di lavoro, processi individualizzati, cooperative learning ecc...**

NB Tutte le lezioni pratiche saranno corredate da spiegazioni teoriche su quanto si sta svolgendo; sul funzionamento dell'organismo considerato come unità psicofisica e sulla tecnica delle scienze motorie

<b>Articolazione dell'attività didattica in modelli operativi (Lezioni, moduli, U.D., UdA, altro...)</b>	<b>Tempi</b>
<b><i>trimestre:</i></b>	
Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola. Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria. Lezione teorica sull'apparato osteoarticolare e i paramorfismi. Esercizi, individuali o a coppie, a corpo libero o con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi. Esercizi a corpo libero. Attività in circuito. Attività e giochi di abilità e destrezza. Preacrobatica, acrogym capovolta avanti, capovolta indietro. Giochi di squadra. Introduzione alla pallavolo. Coeso di quattro lezioni di avviamento alla danza verticale.	
<b><i>pentamestre:</i></b>	
Acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio in avanti e all'indietro, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio e dall'alto. Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, attacco e difesa, treccia a tre, dai e vai. Volano e go-back: colpi base.	

### **E Risorse e strumenti:**

Si cercherà di utilizzare tutti gli attrezzi presenti in palestra

### **F Verifiche e Valutazione: numero e tipologia delle verifiche dell'apprendimento previste per conoscenze, abilità e competenze. Criteri e griglie di valutazione .**

Le valutazioni saranno almeno 2 nel trimestre e tre nel pentamestre e saranno effettuate attraverso prove pratiche e teoriche (test pratici, test scritti) Verifiche a carattere ludico, pratico ed espressivo. 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**

<b>Voto in decimi</b>	<b>Competenze relazionali</b>	<b>Partecipazione</b>	<b>Rispetto delle regole</b>	<b>Metodo</b>	<b>Conoscenza</b>	<b>Possesso competenza</b>
-----------------------	-------------------------------	-----------------------	------------------------------	---------------	-------------------	----------------------------

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.

Eeguire correttamente i fondamentali di una specialità può essere messo in evidenza tramite misurazioni, rilevazioni, percentuali di successo, ecc. Altre competenze invece sono rilevabili quasi esclusivamente attraverso l'osservazione. Saper collaborare, impegnarsi, partecipare attivamente, che sono elementi fondamentali per un corretto apprendimento, possono essere rilevati quasi esclusivamente tramite osservazione.

### ***G. Raccordi interdisciplinari***

Si cercherà di favorire il maggior numero possibile di raccordi disciplinari.

## **H Attività in modalità CLIL**

Non previste

## **I. Strategie che si intende attivare per il recupero e/o la valorizzazione delle eccellenze**

Recupero curricolare

## **L. Attività PCTO classi terze, quarte e quinte**

INSERIRE IL TESTO

Venezia 19 ottobre '19

IL DOCENTE  
Adriana De Toni

### **PIANO DI LAVORO ANNUALE**

Prof.ssa De Toni Adriana

Classe 2° Brim 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 e benessere.

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

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

- favorire l'armonico sviluppo psicofisico.
- Favorire la presa di coscienza della propria corporeità ;
- facilitare l'acquisizione di uno stile di vita che tenda a promuovere la pratica sportiva
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

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

- **Conoscenze:**

Conoscere le diverse capacità motorie: Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc..  
Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Conoscere il regolamento e i fondamentali individuali di almeno uno sport di squadra, nonché quelli di almeno una disciplina individuale.

Conoscere l'anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico e gli effetti prodotti dal movimento. Paramorfismi e dimorfismi della colonna vertebrale. I benefici prodotti dall'attività fisica sull'apparato scheletrico.

- **Abilità:**

Rispetto delle regole, degli altri e delle strutture. Correttezza nella pratica delle attività sportive.

Eseguire i fondamentali di alcuni sport individuali e di squadra

Saper effettuare corse lente e corse a varie andature. Eseguire: Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, in gruppo. Eseguire in modo corretto semplici esercizi di coordinazione.

Attività e giochi di abilità e destrezza in gruppo. Praticare almeno uno sport individuale e di squadra. Eseguire esercizi, individuali, a coppie e in gruppo, sui fondamentali di gioco.

Partecipare a giochi, partite, tornei interni anche finalizzati alla partecipazione delle attività e tornei di istituto. Conoscere esercizi di riscaldamento specifici.

- **Competenze:**

Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica.

Applicare le regole e saper eseguire, seppure in modo approssimativo, i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale.

Imparare a concepire l'attività fisico-sportiva nel rispetto degli altri e delle regole, impegnandosi con continuità ed acquisendo nozioni basilari per il mantenimento della salute.

**METODOLOGIA:** La teoria di riferimento dell'insegnante sarà ispirata ai principi del socio costruttivismo e della ricerca azione.

Tutti gli allievi, anche quello più scoordinato, sono in grado di apprezzare il movimento e lo sport – in modi diversi e non paragonabili tra loro - e l'espressione corporea. Partendo dal presupposto che l'insegnante che entra in classe non trova un contenitore rigido, con una precisa e determinata forma ma trova un contenitore che si riempie adattandosi ai vissuti degli allievi, a volte determinati e entusiasti, a volte chiusi e apparentemente disinteressati, il docente stimolerà l'attenzione e l'interesse degli studenti. Per tale motivo questo programma potrà subire delle variazioni; per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. Vista la Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento, sono tenuti in considerazione i seguenti elementi : - **Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento;** - **Interesse ed esigenze degli allievi** - **Le caratteristiche degli allievi cercando di valorizzare le risorse di ciascuno;** - **Percorso metodologico che non ricerca il risultato, ma sviluppa la capacità di sopportare lo sforzo in funzione di un risultato possibile, attraverso la consapevolezza e condivisione degli obiettivi da raggiungere.**

Offrendo attività nelle quali l'obiettivo sia soprattutto riferito a sé stessi e non al risultato atteso, si creano le condizioni affinché gli alunni affrontino con serenità le attività proposte, acquisendo consapevolezza dei propri mezzi e delle proprie aspirazioni.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà **il criterio della gradualità. L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato.**

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcuni attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

**Ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.**

Le lezioni possono prevedere esercitazioni individuali, a coppie in piccoli gruppi o nel grande gruppo. **Si sottolinea l'importanza del lavoro di gruppo come capacità generale** di adattamento allo sviluppo della collaborazione e l'importanza del lavoro a coppie, che presuppone la capacità di

sapersi relazionare in modo stretto con l'altro. Si ritiene utile coinvolgere gli alunni in attività di valutazione e individuazione degli errori per abituarli al senso critico e al confronto.

**ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI:**

NB Tutte le lezioni pratiche saranno corredate da spiegazioni teoriche su quanto si sta svolgendo; sul funzionamento dell'organismo considerato come unità psicofisica e sulla tecnica delle scienze motorie.

TRIMESTRE
-----------



Lezione teorica sul sistema muscolare

- Sviluppo delle capacità coordinative, della mobilità e della flessibilità.
- Attività ludiche per sviluppare sia la coordinazione, sia la capacità di collaborare per il raggiungimento di un obiettivo comune.

**Potenziamento fisiologico mediante un progressivo miglioramento della forza, della resistenza, della velocità e della mobilità articolare**

- Attività ed esercizi a carico naturale, circuiti e percorsi
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario.
- Attività ed esercizi per il controllo della respirazione.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività ed esercizi di allungamento e di mobilità
- Esercitazioni di preacrobatica: verticale, verticale e capovolta, ponte.

Consolidamento della socialità, dell'autocontrollo e dell'autodisciplina

- Acrogym,
- Piramidi
- esercitazioni con la pedana elastica e/o il minitrampolino

## PENTAMESTRE

Attività di arrampicata sportiva

- Sistema muscolare

Attività sportive di squadra:

- i fondamentali di alcuni sport (pallavolo, pallacanestro, pallamano volano),

- Atletica leggera: le corse veloce, staffetta salto in alto.

- Organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche

**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 ).

**Ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.**

Le lezioni possono prevedere esercitazioni individuali, a coppie in piccoli gruppi o nel grande gruppo. **Si sottolinea l'importanza del lavoro di gruppo come capacità generale** di adattamento allo sviluppo della collaborazione e l'importanza del lavoro a coppie, che presuppone la capacità di sapersi relazionare in modo stretto con l'altro. Si ritiene utile coinvolgere gli alunni in attività di valutazione e individuazione degli errori per abituarli al senso critico e al confronto.

### **TABELLA DEI DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE**

<b>Voto in decimi</b>	<b>Competenze relazionali</b>	<b>Partecipazione</b>	<b>Rispetto delle regole</b>	<b>Metodo</b>	<b>Conoscenza</b>	<b>Possesso competenza</b>
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	Rielaborativo critico	Approfondita disinvolta	Livello 3 eccelle (esperto)
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione sicura	Organizzato sistematico	Certa sicura	Livello 3 supera

			costante			(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.

Eseguire correttamente i fondamentali di una specialità può essere messo in evidenza tramite misurazioni, rilevazioni, percentuali di successo, ecc. Altre competenze invece sono rilevabili quasi esclusivamente attraverso l'osservazione. Saper collaborare, impegnarsi, partecipare attivamente, che sono elementi fondamentali per un corretto apprendimento, possono essere rilevati quasi esclusivamente tramite osservazione.

### ***G. Raccordi interdisciplinari***

Si cercherà di favorire il maggior numero possibile di raccordi disciplinari.

### ***H Attività in modalità CLIL***

Non previste

### ***I. Strategie che si intende attivare per il recupero e/o la valorizzazione delle eccellenze***

Recupero curriculare

### ***L. Attività PCTO classi terze, quarte e quinte***

INSERIRE IL TESTO

Venezia 19 ottobre '19

IL DOCENTE  
Adriana De Toni

Dirigente Scolastico  
dell' I.T.S.T. "F. Algarotti-  
Sarpi" Venezia

### PIANO DI LAVORO ANNUALE

Prof. ssa De Toni Adriana

Classe 3°Brim 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 della quinta, 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 e benessere

#### ***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:***

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.

## 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.

## 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.

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 E ATTIVITA' CPTO e Cittadinanza e Costituzione	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.
Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.

**METODOLOGIA:** La teoria di riferimento dell'insegnante sarà ispirata ai principi del socio costruttivismo e della ricerca azione.

Tutti gli allievi, anche quello più scoordinato, sono in grado di apprezzare il movimento e lo sport – in modi diversi e non paragonabili tra loro - e l'espressione corporea. Partendo dal presupposto che l'insegnante che entra in classe non trova un contenitore rigido, con una precisa e determinata forma ma trova un contenitore che si riempie adattandosi ai vissuti degli allievi, a volte determinati

e entusiasti, a volte chiusi e apparentemente disinteressati, il docente stimolerà l'attenzione e l'interesse degli studenti. Per tale motivo questo programma potrà subire delle variazioni; per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. Vista la Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento, sono tenuti in considerazione i seguenti elementi : - **Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento;** - **Interesse ed esigenze degli allievi** - **Le caratteristiche degli allievi cercando di valorizzare le risorse di ciascuno;** - **Percorso metodologico che non ricerca il risultato, ma sviluppa la capacità di sopportare lo sforzo in funzione di un risultato possibile, attraverso la consapevolezza e condivisione degli obiettivi da raggiungere.**

Offrendo attività nelle quali l'obiettivo sia soprattutto riferito a sé stessi e non al risultato atteso, si creano le condizioni affinché gli alunni affrontino con serenità le attività proposte, acquisendo consapevolezza dei propri mezzi e delle proprie aspirazioni.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà **il criterio della gradualità. L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato.**

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

**Ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.**

Le lezioni possono prevedere esercitazioni individuali, a coppie in piccoli gruppi o nel grande gruppo. **Si sottolinea l'importanza del lavoro di gruppo come capacità generale** di adattamento allo sviluppo della collaborazione e l'importanza del lavoro a coppie, che presuppone la capacità di sapersi relazionare in modo stretto con l'altro. Si ritiene utile coinvolgere gli alunni in attività di valutazione e individuazione degli errori per abituarli al senso critico e al confronto.

#### **ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI**

NB Tutte le lezioni pratiche saranno corredate da spiegazioni teoriche su quanto si sta svolgendo; sul funzionamento dell'organismo considerato come unità psicofisica e sulla tecnica delle scienze motorie

#### **Trimestre**

- Sostenere momenti formativi attraverso attività di gioco
- assistenza ai compagni durante le esercitazioni individuali ( ginnastica artistica, acrogym, grandi attrezzi)
  - attività ed esercizi a carico naturale e circuiti
  - attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi
  - attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare
  - attività sportive di squadra: tecnica e tattica di alcuni sport: (pallavolo, pallacanestro e pallamano), volano. Atletica leggera: corsa veloce,
- Lezione teorica: elementi di primo soccorso
  - corso di difesa personale

#### **Pentamestre**

- organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche e tattiche
  - elementi ginnastica artistica, acrogym, piramidi,
  - elementi tattici di alcuni sport individuali attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali)

- organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà

- verifiche finali, test

**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 teoriche; inoltre gli allievi essendo impegnati in un processo di apprendimento continuo di fasi applicative motorio-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**

<b>Voto in decimi</b>	<b>Competenze relazionali</b>	<b>Partecipazione</b>	<b>Rispetto delle regole</b>	<b>Metodo</b>	<b>Conoscenza</b>	<b>Possesso competenza</b>
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	Oppositiva	Rifiuto	Non ha	Non conosce	Livello 0 non

	passivo	passiva	insofferenza	metodo		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.

Eeguire correttamente i fondamentali di una specialità può essere messo in evidenza tramite misurazioni, rilevazioni, percentuali di successo, ecc. Altre competenze invece sono rilevabili quasi esclusivamente attraverso l'osservazione. Saper collaborare, impegnarsi, partecipare attivamente, che sono elementi fondamentali per un corretto apprendimento, possono essere rilevati quasi esclusivamente tramite osservazione.

### ***G. Raccordi interdisciplinari***

Si cercherà di favorire il maggior numero possibile di raccordi disciplinari.

### ***H Attività in modalità CLIL***

Non previste

### ***I. Strategie che si intende attivare per il recupero e/o la valorizzazione delle eccellenze***

Recupero curriculare

### ***L. Attività PCTO classi terze, quarte e quinte***

Corso di primo soccorso condotto possibilmente da personale specializzato

Venezia 19 ottobre '19

IL DOCENTE  
Adriana De Toni



## PIANO DI LAVORO ANNUALE

Prof. ssa De Toni Adriana

Classe 4°Brim SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2019/2020

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

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'
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.

### **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 le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche complesse anche in gruppo.

### **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.

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

CONOSCENZE E ATTIVITA' A.S.L.	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.
Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.

**METODOLOGIA: METODOLOGIA:** La teoria di riferimento dell'insegnante sarà ispirata ai principi del socio costruttivismo e della ricerca azione.

Tutti gli allievi, anche quello più scoordinato, sono in grado di apprezzare il movimento e lo sport – in modi diversi e non paragonabili tra loro - e l'espressione corporea. Partendo dal presupposto che l'insegnante che entra in classe non trova un contenitore rigido, con una precisa e determinata forma ma trova un contenitore che si riempie adattandosi ai vissuti degli allievi, a volte determinati e entusiasti, a volte chiusi e apparentemente disinteressati, il docente stimolerà l'attenzione e l'interesse degli studenti. Per tale motivo questo programma potrà subire delle variazioni; per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. Vista la Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento, sono tenuti in considerazione i seguenti elementi : - **Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento;** - **Interesse ed esigenze degli allievi** - **Le caratteristiche degli allievi cercando di valorizzare le risorse di ciascuno;** - **Percorso metodologico che non ricerca il risultato, ma sviluppa la capacità di sopportare lo sforzo in funzione di un risultato possibile, attraverso la consapevolezza e condivisione degli obiettivi da raggiungere.**

Offrendo attività nelle quali l'obiettivo sia soprattutto riferito a sé stessi e non al risultato atteso, si creano le condizioni affinché gli alunni affrontino con serenità le attività proposte, acquisendo consapevolezza dei propri mezzi e delle proprie aspirazioni.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà **il criterio della gradualità. L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato.**

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcuni attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

**Ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.**

Le lezioni possono prevedere esercitazioni individuali, a coppie in piccoli gruppi o nel grande gruppo. **Si sottolinea l'importanza del lavoro di gruppo come capacità generale** di adattamento allo sviluppo della collaborazione e l'importanza del lavoro a coppie, che presuppone la capacità di sapersi relazionare in modo stretto con l'altro. Si ritiene utile coinvolgere gli alunni in attività di valutazione e individuazione degli errori per abituarli al senso critico e al confronto.

#### ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI

##### Trimestre

- esercizi con piccoli attrezzi: palla, cerchio, bacchetta, funicella
- esercizi ai grandi attrezzi, percorsi e circuiti allenanti, preatletici generali, esercizi di mobilitazione attiva e passiva, stretching
- esercizi a carico naturale, esercizi con le resistenze elastiche, con la palla medica
  
- attività ed esercizi a carico naturale e circuiti
- attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi

- attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare

#### Pentamestre

- attività sportive di squadra:

- tecnica e tattica di alcuni sport: (pallavolo, pallacanestro e pallamano)

Corso di difesa personale

- volano

- organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche e tattiche

- elementi tattici di alcuni sport individuali attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali)

- organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà

- verifiche finali, test

**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 teoriche; inoltre gli allievi essendo impegnati in un processo di apprendimento continuo di fasi applicative motorio-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**

<b>Voto in decimi</b>	<b>Competenze relazionali</b>	<b>Partecipazione</b>	<b>Rispetto delle regole</b>	<b>Metodo</b>	<b>Conoscenza</b>	<b>Possesso competenza</b>
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.

Eseguire correttamente i fondamentali di una specialità può essere messo in evidenza tramite misurazioni, rilevazioni, percentuali di successo, ecc. Altre competenze invece sono rilevabili quasi esclusivamente attraverso l'osservazione. Saper collaborare, impegnarsi, partecipare attivamente, che sono elementi fondamentali per un corretto apprendimento, possono essere rilevati quasi esclusivamente tramite osservazione.

### **G. Raccordi interdisciplinari**

Si cercherà di favorire il maggior numero possibile di raccordi disciplinari.

**H Attività in modalità CLIL**

Non previste

**I. Strategie che si intende attivare per il recupero e/o la valorizzazione delle eccellenze**

Recupero curriculare

**L. Attività PCTO classi terze, quarte e quinte**

Venezia 19 ottobre '19

IL DOCENTE  
Adriana De Toni

Al Dirigente Scolastico  
dell'I.I.S. *F. Algarotti*  
Venezia

**PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE ANNUALE**

Prof/Prof.ssa De Toni Adriana

Classe 1 I

Materia: scienze motorie e sportive

Anno Scolastico  
2019/20

**B ► 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:

- 5) Movimento ( percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)
- 6) linguaggi del corpo
- 7) gioco-sport
- 8) salute e benessere.

**► Obiettivi educativi e cognitivi trasversali:**

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

- favorire l'armonico sviluppo psicofisico.
- Favorire la presa di coscienza della propria corporeità ;
- facilitare l'acquisizione di uno stile di vita che tenda a promuovere la pratica sportiva
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

► **Risultati di apprendimento:**

- **Conoscenze:**

Conoscere le diverse capacità motorie: Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc..  
Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Conoscere il regolamento e i fondamentali individuali di almeno uno sport di squadra, nonché quelli di almeno una disciplina individuale.

Conoscere l'anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico e gli effetti prodotti dal movimento. Paramorfismi e dimorfismi della colonna vertebrale. I benefici prodotti dall'attività fisica sull'apparato scheletrico.

- **Abilità:**

Rispetto delle regole, degli altri e delle strutture. Correttezza nella pratica delle attività sportive.

Eseguire i fondamentali di alcuni sport individuali e di squadra

Saper effettuare corse lente e corse a varie andature. Eseguire: Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, in gruppo. Eseguire in modo corretto semplici esercizi di coordinazione.

Attività e giochi di abilità e destrezza in gruppo. Praticare almeno uno sport individuale e di squadra. Eseguire esercizi, individuali, a coppie e in gruppo, sui fondamentali di gioco.

Partecipare a giochi, partite, tornei interni anche finalizzati alla partecipazione delle attività e tornei di istituto. Conoscere esercizi di riscaldamento specifici.

- **Competenze:**

Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica.

Applicare le regole e saper eseguire, seppure in modo approssimativo, i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale.

Imparare a concepire l'attività fisico-sportiva nel rispetto degli altri e delle regole, impegnandosi con continuità ed acquisendo nozioni basilari per il mantenimento della salute.

**C Approccio metodologico:**

La teoria di riferimento dell'insegnante sarà ispirata ai principi del socio costruttivismo e della ricerca azione. Tutti gli allievi, anche quello più scoordinato, sono in grado di apprezzare il movimento e lo sport – in modi diversi e non paragonabili tra loro - e l'espressione corporea. Partendo dal presupposto che l'insegnante che entra in classe non trova un contenitore rigido, con una precisa e determinata forma ma trova un contenitore che si riempie adattandosi ai vissuti degli allievi, a volte determinati e entusiasti, a volte chiusi e apparentemente disinteressati; il docente stimolerà l'attenzione e l'interesse degli studenti. Per tale motivo questo programma potrà subire delle variazioni; per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. Vista la Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento, sono tenuti in considerazione i seguenti elementi : - **Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento;** - **Interesse ed esigenze degli allievi** - **Le caratteristiche degli allievi cercando di valorizzare le risorse di ciascuno;** - **Percorso metodologico che non ricerca il risultato, ma sviluppa la capacità di sopportare lo sforzo in funzione di un risultato possibile, attraverso la consapevolezza e condivisione degli obiettivi da raggiungere.**

Offrendo attività nelle quali l'obiettivo sia soprattutto riferito a sé stessi e non al risultato atteso, si creano le condizioni affinché gli alunni affrontino con serenità le attività proposte, acquisendo consapevolezza dei propri mezzi e delle proprie aspirazioni.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà **il criterio della gradualità. L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato.**

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

**Ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.**

Le lezioni possono prevedere esercitazioni individuali, a coppie in piccoli gruppi o nel grande gruppo. **Si sottolinea l'importanza del lavoro di gruppo come capacità generale** di adattamento allo sviluppo della collaborazione e l'importanza del lavoro a coppie, che presuppone la capacità di sapersi relazionare in modo stretto con l'altro. Si ritiene utile coinvolgere gli alunni in attività di valutazione e individuazione degli errori per abituarli al senso critico e al confronto.

## **D Organizzazione dell'attività didattica: lezione frontale, gruppi di lavoro, processi individualizzati, cooperative learning ecc...**

NB Tutte le lezioni pratiche saranno corredate da spiegazioni teoriche su quanto si sta svolgendo; sul funzionamento dell'organismo considerato come unità psicofisica e sulla tecnica delle scienze motorie

<b>Articolazione dell'attività didattica in modelli operativi (Lezioni, moduli, U.D., UdA, altro...)</b>	<b>Tempi</b>
<b><i>trimestre:</i></b>	
Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola. Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria. Lezione teorica sull'apparato osteoarticolare e i paramorfismi. Esercizi, individuali o a coppie, a corpo libero o con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi. Esercizi a corpo libero. Attività in circuito. Attività e giochi di abilità e destrezza. Preacrobatica, acrogym capovolta avanti, capovolta indietro. Giochi di squadra. Introduzione alla pallavolo. Coeso di quattro lezioni di avviamento alla danza verticale.	
<b><i>pentamestre:</i></b>	
Acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio in avanti e all'indietro, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio e dall'alto. Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, attacco e difesa, treccia a tre, dai e vai. Volano e go-back: colpi base.	

## **E Risorse e strumenti:**

Si cercherà di utilizzare tutti gli attrezzi presenti in palestra

***F Verifiche e Valutazione: numero e tipologia delle verifiche dell'apprendimento previste per conoscenze, abilità e competenze. Criteri e griglie di valutazione .***

Le valutazioni saranno almeno 2 nel trimestre e tre nel pentamestre e saranno effettuate attraverso prove pratiche e teoriche (test pratici, test scritti) Verifiche a carattere ludico, pratico ed espressivo. 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**

<b>Voto in decimi</b>	<b>Competenze relazionali</b>	<b>Partecipazione</b>	<b>Rispetto delle regole</b>	<b>Metodo</b>	<b>Conoscenza</b>	<b>Possesso competenza</b>
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.

Eseguire correttamente i fondamentali di una specialità può essere messo in evidenza tramite misurazioni, rilevazioni, percentuali di successo, ecc. Altre competenze invece sono rilevabili quasi esclusivamente attraverso l'osservazione. Saper collaborare, impegnarsi, partecipare attivamente, che sono elementi fondamentali per un corretto apprendimento, possono essere rilevati quasi esclusivamente tramite osservazione.

### ***G. Raccordi interdisciplinari***

Si cercherà di favorire il maggior numero possibile di raccordi disciplinari.

### ***H Attività in modalità CLIL***

Non previste

### ***I. Strategie che si intende attivare per il recupero e/o la valorizzazione delle eccellenze***

Recupero curriculare

### ***L. Attività PCTO classi terze, quarte e quinte***

INSERIRE IL TESTO

Venezia 19 ottobre '19

IL DOCENTE  
Adriana De Toni

## **PIANO DI LAVORO ANNUALE**

Prof.ssa De Toni Adriana

Classe 2° I 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 e benessere.

► **Obiettivi educativi e cognitivi trasversali:**

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

- favorire l'armonico sviluppo psicofisico.
- Favorire la presa di coscienza della propria corporeità ;
- facilitare l'acquisizione di uno stile di vita che tenda a promuovere la pratica sportiva
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

► **Risultati di apprendimento:**

- **Conoscenze:**

Conoscere le diverse capacità motorie: Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc..  
Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Conoscere il regolamento e i fondamentali individuali di almeno uno sport di squadra, nonché quelli di almeno una disciplina individuale.

Conoscere l'anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico e gli effetti prodotti dal movimento. Paramorfismi e dimorfismi della colonna vertebrale. I benefici prodotti dall'attività fisica sull'apparato scheletrico.

- **Abilità:**

Rispetto delle regole, degli altri e delle strutture. Correttezza nella pratica delle attività sportive.

Eseguire i fondamentali di alcuni sport individuali e di squadra

Saper effettuare corse lente e corse a varie andature. Eseguire: Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, in gruppo. Eseguire in modo corretto semplici esercizi di coordinazione. Attività e giochi di abilità e destrezza in gruppo. Praticare almeno uno sport individuale e di squadra. Eseguire esercizi, individuali, a coppie e in gruppo, sui fondamentali di gioco.

Partecipare a giochi, partite, tornei interni anche finalizzati alla partecipazione delle attività e tornei di istituto. Conoscere esercizi di riscaldamento specifici.

- **Competenze:**

Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica.

Applicare le regole e saper eseguire, seppure in modo approssimativo, i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale.

Imparare a concepire l'attività fisico-sportiva nel rispetto degli altri e delle regole, impegnandosi con continuità ed acquisendo nozioni basilari per il mantenimento della salute.

**METODOLOGIA:** La teoria di riferimento dell'insegnante sarà ispirata ai principi del socio costruttivismo e della ricerca azione.

Tutti gli allievi, anche quello più scoordinato, sono in grado di apprezzare il movimento e lo sport – in modi diversi e non paragonabili tra loro - e l'espressione corporea. Partendo dal presupposto che l'insegnante che entra in classe non trova un contenitore rigido, con una precisa e determinata forma ma trova un contenitore che si riempie adattandosi ai vissuti degli allievi, a volte determinati e entusiasti, a volte chiusi e apparentemente disinteressati, il docente stimolerà l'attenzione e l'interesse degli studenti. Per tale motivo questo programma potrà subire delle variazioni; per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. Vista la Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento, sono tenuti in considerazione i seguenti elementi : - **Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento;** - **Interesse ed esigenze degli allievi** - **Le caratteristiche degli allievi cercando di valorizzare le risorse di ciascuno;** - **Percorso metodologico che non ricerca il risultato, ma sviluppa la capacità di sopportare lo sforzo in funzione di un risultato possibile, attraverso la consapevolezza e condivisione degli obiettivi da raggiungere.**

Offrendo attività nelle quali l'obiettivo sia soprattutto riferito a sé stessi e non al risultato atteso, si creano le condizioni affinché gli alunni affrontino con serenità le attività proposte, acquisendo consapevolezza dei propri mezzi e delle proprie aspirazioni.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà **il criterio della gradualità. L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato.**

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

**Ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.**

Le lezioni possono prevedere esercitazioni individuali, a coppie in piccoli gruppi o nel grande gruppo. **Si sottolinea l'importanza del lavoro di gruppo come capacità generale** di adattamento allo sviluppo della collaborazione e l'importanza del lavoro a coppie, che presuppone la capacità di sapersi relazionare in modo stretto con l'altro. Si ritiene utile coinvolgere gli alunni in attività di valutazione e individuazione degli errori per abituarli al senso critico e al confronto.

**ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI:**

NB Tutte le lezioni pratiche saranno corredate da spiegazioni teoriche su quanto si sta svolgendo; sul funzionamento dell'organismo considerato come unità psicofisica e sulla tecnica delle scienze motorie.

TRIMESTRE
-----------

Lezione teorica sul sistema muscolare

- Sviluppo delle capacità coordinative, della mobilità e della flessibilità.
- Attività ludiche per sviluppare sia la coordinazione, sia la capacità di collaborare per il raggiungimento di un obiettivo comune.

**Potenziamento fisiologico mediante un progressivo miglioramento della forza, della resistenza, della velocità e della mobilità articolare**

- Attività ed esercizi a carico naturale, circuiti e percorsi
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario.
- Attività ed esercizi per il controllo della respirazione.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività ed esercizi di allungamento e di mobilità
- Esercitazioni di preacrobatica: verticale, verticale e capovolta, ponte.

Consolidamento della socialità, dell'autocontrollo e dell'autodisciplina

- Acrogym,
- Piramidi
- esercitazioni con la pedana elastica e/o il minitrampolino

## PENTAMESTRE

Attività di arrampicata sportiva

- Sistema muscolare

Attività sportive di squadra:

- i fondamentali di alcuni sport (pallavolo, pallacanestro, pallamano volano),

- Atletica leggera: le corse veloce, staffetta salto in alto.

- Organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche

**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 ).

**Ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.**

Le lezioni possono prevedere esercitazioni individuali, a coppie in piccoli gruppi o nel grande gruppo. **Si sottolinea l'importanza del lavoro di gruppo come capacità generale** di adattamento allo sviluppo della collaborazione e l'importanza del lavoro a coppie, che presuppone la capacità di sapersi relazionare in modo stretto con l'altro. Si ritiene utile coinvolgere gli alunni in attività di valutazione e individuazione degli errori per abituarli al senso critico e al confronto.

### **TABELLA DEI DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE**

<b>Voto in decimi</b>	<b>Competenze relazionali</b>	<b>Partecipazione</b>	<b>Rispetto delle regole</b>	<b>Metodo</b>	<b>Conoscenza</b>	<b>Possesso competenza</b>
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	Rielaborativo critico	Approfondita disinvolta	Livello 3 eccelle (esperto)
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione sicura	Organizzato sistematico	Certa sicura	Livello 3 supera

			costante			(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.

Eseguire correttamente i fondamentali di una specialità può essere messo in evidenza tramite misurazioni, rilevazioni, percentuali di successo, ecc. Altre competenze invece sono rilevabili quasi esclusivamente attraverso l'osservazione. Saper collaborare, impegnarsi, partecipare attivamente, che sono elementi fondamentali per un corretto apprendimento, possono essere rilevati quasi esclusivamente tramite osservazione.

### ***G. Raccordi interdisciplinari***

Si cercherà di favorire il maggior numero possibile di raccordi disciplinari.

### ***H Attività in modalità CLIL***

Non previste

### ***I. Strategie che si intende attivare per il recupero e/o la valorizzazione delle eccellenze***

Recupero curriculare

### ***L. Attività PCTO classi terze, quarte e quinte***

INSERIRE IL TESTO

Venezia 19 ottobre '19

IL DOCENTE  
Adriana De Toni

Dirigente Scolastico  
dell' I.T.S.T. "F. Algarotti-  
Sarpi" Venezia

### PIANO DI LAVORO ANNUALE

Prof. ssa De Toni Adriana

Classe 3°I 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 della quinta, 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 e benessere

#### ***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:***

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.

## 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.

## 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.

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 E ATTIVITA' CPTO e Cittadinanza e Costituzione	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.
Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.

**METODOLOGIA:** La teoria di riferimento dell'insegnante sarà ispirata ai principi del socio costruttivismo e della ricerca azione.

Tutti gli allievi, anche quello più scoordinato, sono in grado di apprezzare il movimento e lo sport – in modi diversi e non paragonabili tra loro - e l'espressione corporea. Partendo dal presupposto che l'insegnante che entra in classe non trova un contenitore rigido, con una precisa e determinata forma ma trova un contenitore che si riempie adattandosi ai vissuti degli allievi, a volte determinati



e entusiasti, a volte chiusi e apparentemente disinteressati, il docente stimolerà l'attenzione e l'interesse degli studenti. Per tale motivo questo programma potrà subire delle variazioni; per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. Vista la Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento, sono tenuti in considerazione i seguenti elementi : - **Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento;** - **Interesse ed esigenze degli allievi** - **Le caratteristiche degli allievi cercando di valorizzare le risorse di ciascuno;** - **Percorso metodologico che non ricerca il risultato, ma sviluppa la capacità di sopportare lo sforzo in funzione di un risultato possibile, attraverso la consapevolezza e condivisione degli obiettivi da raggiungere.**

Offrendo attività nelle quali l'obiettivo sia soprattutto riferito a sé stessi e non al risultato atteso, si creano le condizioni affinché gli alunni affrontino con serenità le attività proposte, acquisendo consapevolezza dei propri mezzi e delle proprie aspirazioni.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà **il criterio della gradualità. L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato.**

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

**Ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.**

Le lezioni possono prevedere esercitazioni individuali, a coppie in piccoli gruppi o nel grande gruppo. **Si sottolinea l'importanza del lavoro di gruppo come capacità generale** di adattamento allo sviluppo della collaborazione e l'importanza del lavoro a coppie, che presuppone la capacità di sapersi relazionare in modo stretto con l'altro. Si ritiene utile coinvolgere gli alunni in attività di valutazione e individuazione degli errori per abituarli al senso critico e al confronto.

#### **ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI**

NB Tutte le lezioni pratiche saranno corredate da spiegazioni teoriche su quanto si sta svolgendo; sul funzionamento dell'organismo considerato come unità psicofisica e sulla tecnica delle scienze motorie

#### **Trimestre**

- Sostenere momenti formativi attraverso attività di gioco
- assistenza ai compagni durante le esercitazioni individuali ( ginnastica artistica, acrogym, grandi attrezzi)
  - attività ed esercizi a carico naturale e circuiti
  - attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi
  - attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare
  - attività sportive di squadra: tecnica e tattica di alcuni sport: (pallavolo, pallacanestro e pallamano), volano. Atletica leggera: corsa veloce,
- Lezione teorica: elementi di primo soccorso
  - corso di difesa personale

#### **Pentamestre**

- organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche e tattiche
  - elementi ginnastica artistica, acrogym, piramidi,
  - elementi tattici di alcuni sport individuali attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali)

- organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà

- verifiche finali, test

**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 teoriche; inoltre gli allievi essendo impegnati in un processo di apprendimento continuo di fasi applicative motorio-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

<b>Voto in decimi</b>	<b>Competenze relazionali</b>	<b>Partecipazione</b>	<b>Rispetto delle regole</b>	<b>Metodo</b>	<b>Conoscenza</b>	<b>Possesso competenza</b>
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	Oppositiva	Rifiuto	Non ha	Non conosce	Livello 0 non

	passivo	passiva	insofferenza	metodo		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.

Eeguire correttamente i fondamentali di una specialità può essere messo in evidenza tramite misurazioni, rilevazioni, percentuali di successo, ecc. Altre competenze invece sono rilevabili quasi esclusivamente attraverso l'osservazione. Saper collaborare, impegnarsi, partecipare attivamente, che sono elementi fondamentali per un corretto apprendimento, possono essere rilevati quasi esclusivamente tramite osservazione.

### ***G. Raccordi interdisciplinari***

Si cercherà di favorire il maggior numero possibile di raccordi disciplinari.

### ***H Attività in modalità CLIL***

Non previste

### ***I. Strategie che si intende attivare per il recupero e/o la valorizzazione delle eccellenze***

Recupero curriculare

### ***L. Attività PCTO classi terze, quarte e quinte***

Corso di primo soccorso condotto possibilmente da personale specializzato

Venezia 19 ottobre '19

IL DOCENTE  
Adriana De Toni

**Obiettivi generali da raggiungere:**

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'
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.

**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.

**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.

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

CONOSCENZE E ATTIVITA' A.S.L.	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.
Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.

**METODOLOGIA: METODOLOGIA:** La teoria di riferimento dell'insegnante sarà ispirata ai principi del socio costruttivismo e della ricerca azione.

Tutti gli allievi, anche quello più scoordinato, sono in grado di apprezzare il movimento e lo sport – in modi diversi e non paragonabili tra loro - e l'espressione corporea. Partendo dal presupposto che l'insegnante che entra in classe non trova un contenitore rigido, con una precisa e determinata forma ma trova un contenitore che si riempie adattandosi ai vissuti degli allievi, a volte determinati e entusiasti, a volte chiusi e apparentemente disinteressati, il docente stimolerà l'attenzione e l'interesse degli studenti. Per tale motivo questo programma potrà subire delle variazioni; per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. Vista la Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento, sono tenuti in considerazione i seguenti elementi : - **Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento;** - **Interesse ed esigenze degli allievi** - **Le caratteristiche degli allievi cercando di valorizzare le risorse di ciascuno;** - **Percorso metodologico che non ricerca il risultato, ma sviluppa la capacità di sopportare lo sforzo in funzione di un risultato possibile, attraverso la consapevolezza e condivisione degli obiettivi da raggiungere.**

Offrendo attività nelle quali l'obiettivo sia soprattutto riferito a sé stessi e non al risultato atteso, si creano le condizioni affinché gli alunni affrontino con serenità le attività proposte, acquisendo consapevolezza dei propri mezzi e delle proprie aspirazioni.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà **il criterio della gradualità. L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato.**

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcuni attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

**Ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.**

Le lezioni possono prevedere esercitazioni individuali, a coppie in piccoli gruppi o nel grande gruppo. **Si sottolinea l'importanza del lavoro di gruppo come capacità generale** di adattamento allo sviluppo della collaborazione e l'importanza del lavoro a coppie, che presuppone la capacità di sapersi relazionare in modo stretto con l'altro. Si ritiene utile coinvolgere gli alunni in attività di valutazione e individuazione degli errori per abituarli al senso critico e al confronto.

#### ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI

##### Trimestre

Lezione teorica ( Cittadinanza e Costituzione): I principi di una sana alimentazione

- esercizi con piccoli attrezzi: palla, cerchio, bacchetta, funicella
- esercizi ai grandi attrezzi, percorsi e circuiti allenanti, preatletici generali, esercizi di mobilitazione attiva e passiva, stretching
- esercizi a carico naturale, esercizi con le resistenze elastiche, con la palla medica
  
- attività ed esercizi a carico naturale e circuiti
- attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi

- attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare

#### Pentamestre

- attività sportive di squadra:

- tecnica e tattica di alcuni sport: (pallavolo, pallacanestro e pallamano)

Corso di difesa personale

- volano

- organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche e tattiche

- elementi tattici di alcuni sport individuali attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali)

- organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà

- verifiche finali, test

**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 teoriche; inoltre gli allievi essendo impegnati in un processo di apprendimento continuo di fasi applicative motorio-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**

<b>Voto in decimi</b>	<b>Competenze relazionali</b>	<b>Partecipazione</b>	<b>Rispetto delle regole</b>	<b>Metodo</b>	<b>Conoscenza</b>	<b>Possesso competenza</b>
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.

Eseguire correttamente i fondamentali di una specialità può essere messo in evidenza tramite misurazioni, rilevazioni, percentuali di successo, ecc. Altre competenze invece sono rilevabili quasi esclusivamente attraverso l'osservazione. Saper collaborare, impegnarsi, partecipare attivamente, che sono elementi fondamentali per un corretto apprendimento, possono essere rilevati quasi esclusivamente tramite osservazione.

### ***G. Raccordi interdisciplinari***

Si cercherà di favorire il maggior numero possibile di raccordi disciplinari.

## **H Attività in modalità CLIL**

Non previste

## **I. Strategie che si intende attivare per il recupero e/o la valorizzazione delle eccellenze**

Recupero curriculare

## **L. Attività PCTO classi terze, quarte e quinte**

Venezia 19 ottobre '19

IL DOCENTE  
Adriana De Toni

## **PIANO DI LAVORO ANNUALE**

Prof. ssa De Toni Adriana

Classe 5°M SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico **2019/2020**

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

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

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.



## 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 le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche complesse individuale, a coppie ed in gruppo.

## 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).

## 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.

## 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.

**METODOLOGIA: METODOLOGIA:** La teoria di riferimento dell'insegnante sarà ispirata ai principi del socio costruttivismo e della ricerca azione.

Tutti gli allievi, anche quello più scoordinato, sono in grado di apprezzare il movimento e lo sport – in modi diversi e non paragonabili tra loro - e l'espressione corporea. Partendo dal presupposto che l'insegnante che entra in classe non trova un contenitore rigido, con una precisa e determinata forma ma trova un contenitore che si riempie adattandosi ai vissuti degli allievi, a volte determinati e entusiasti, a volte chiusi e apparentemente disinteressati, il docente stimolerà l'attenzione e l'interesse degli studenti. Per tale motivo questo programma potrà subire delle variazioni; per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. Vista la Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento, sono tenuti in considerazione i seguenti elementi : - **Centralità dell'alunno nel processo di apprendimento;** - **Interesse ed esigenze degli allievi** - **Le caratteristiche degli allievi cercando di valorizzare le risorse di ciascuno;** - **Percorso metodologico che non ricerca il risultato, ma sviluppa la capacità di sopportare lo sforzo in funzione di un risultato possibile, attraverso la consapevolezza e condivisione degli obiettivi da raggiungere.**

Offrendo attività nelle quali l'obiettivo sia soprattutto riferito a sé stessi e non al risultato atteso, si creano le condizioni affinché gli alunni affrontino con serenità le attività proposte, acquisendo consapevolezza dei propri mezzi e delle proprie aspirazioni.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà **il criterio della gradualità. L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato.**

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

**Ognuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.**

Le lezioni possono prevedere esercitazioni individuali, a coppie in piccoli gruppi o nel grande gruppo. **Si sottolinea l'importanza del lavoro di gruppo come capacità generale** di adattamento allo sviluppo della collaborazione e l'importanza del lavoro a coppie, che presuppone la capacità di sapersi relazionare in modo stretto con l'altro. Si ritiene utile coinvolgere gli alunni in attività di valutazione e individuazione degli errori per abituarli al senso critico e al confronto.

## ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI

### Trimestre

Progetto interdisciplinare "L'arte incontra le scienze motorie e la lingua straniera"

- esercizi con piccoli attrezzi: palla, cerchio, bacchetta, funicella
- esercizi ai grandi attrezzi, percorsi e circuiti allenanti, preatletici generali, esercizi di mobilitazione attiva e passiva, stretching
- esercizi a carico naturale, esercizi con le resistenze elastiche, con la palla medica
  
- attività ed esercizi a carico naturale e circuiti
- attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare

### - Pentamestre

Eventuale corso di arrampicata sportiva o danza verticale

Cittadinanza e Costituzione: il doping e le dipenze

attività sportive di squadra:

- tecnica e tattica di alcuni sport: (pallavolo, pallacanestro e pallamano)
- volano
- tennis
- organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità

tecniche e tattiche

- elementi tattici di alcuni sport individuali attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali)
- organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà
  - verifiche finali, test

**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 teoriche; inoltre gli allievi essendo impegnati in un processo di apprendimento continuo di fasi applicative motorio-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**

<b>Voto in decimi</b>	<b>Competenze relazionali</b>	<b>Partecipazione</b>	<b>Rispetto delle regole</b>	<b>Metodo</b>	<b>Conoscenza</b>	<b>Possesso competenza</b>
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.

Eseguire correttamente i fondamentali di una specialità può essere messo in evidenza tramite misurazioni, rilevazioni, percentuali di successo, ecc. Altre competenze invece sono rilevabili quasi esclusivamente attraverso l'osservazione. Saper collaborare ,impegnarsi, partecipare attivamente, che sono elementi fondamentali per un corretto apprendimento possono essere rilevati quasi esclusivamente tramite osservazione.

### ***G. Raccordi interdisciplinari***

L'arte incontra le scienze motorie e la lingua straniera, progetto interdisciplinare che coinvolge i docenti di lettere, la lingua inglese e la storia dell'arte.

***H Attività in modalità CLIL***

Non previste

***I. Strategie che si intende attivare per il recupero e/o la valorizzazione delle eccellenze***

Recupero curricolare

***L. Attività PCTO classi terze, quarte e quinte***

INSERIRE IL TESTO

Venezia 19 ottobre '19

IL DOCENTE  
Adriana De Toni