

PIANO DI LAVORO SVOLTO

Sede di Vittuone	Biennio	Indirizzo: elettronica-informatica	
a. s. 2017-18	Classe: 1 Cart		Docente: prof. Andrea Campioli
	Materia: Scienze Motorie e Sportive		

Livelli di partenza della classe

Livello piuttosto eterogeneo a livello sia coordinativo che condizionale, dato probabilmente dai diversi programmi svolti nelle rispettive scuole medie di provenienza e dalle svariate esperienze sportive appartenenti a ciascuno, così come dalla maggiore o minore predisposizione alla pratica di determinate attività piuttosto che altre, anche a livello di motivazione.

Competenze, abilità e conoscenze acquisite

L'insegnamento dell'educazione fisica, in questo anno scolastico si è proposto di promuovere il pieno sviluppo della persona nella costruzione del sé, di corrette e significative relazioni con gli altri e di una positiva interazione naturale e sociale. Il piano di lavoro ha favorito l'acquisizione di abilità, competenze e conoscenze qui di seguito indicati.

COMPETENZE DI BASE

- Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi
- Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta
- Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali (corse di velocità e resistenza, pallacanestro, pallavolo, calcio, pallamano, tchoukball, ultimate, badminton, unihockey).
- Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso

ABILITA'

- Saper percepire, essere consapevoli ed elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici e complesse.
- Assumere posture corrette a carico naturale.
- Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive.
- Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.
- Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici
- Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente

- Praticare in modo essenziale e corretto alcuni giochi sportivi e alcuni sport individuali
- Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).
- Adottare un sano stile di vita
- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in aula, in palestra e negli spazi aperti.

CONOSCENZE

- Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali e coordinative
- Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva
- Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, del regolamento e della tecnica degli sport
- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti.

Contenuti suddivisi per quadrimestre:

Il programma ha seguito un andamento uniforme e speculare per entrambi i quadrimestri con attività aerobica e anaerobica di atletica (soprattutto nella prima e ultima parte dell'anno), utilizzando diverse metodiche di allenamento: resistenza prolungata e in forma di ripetute in interval-training; progressioni in allungo e velocità; lavori su circuito; percorsi con stazioni differenziate. Esercizi ginnici di riscaldamento e potenziamento delle capacità condizionali di base. Giochi e attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative. Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco. Cenni e approfondimenti teorici delle attività trattate con particolare riferimento agli esonerati.

Metodi adottati

- Organizzazione di esercitazioni singole, coppia e di gruppo strutturate in serie e ripetute.
- Apprendimento per prove ed errori, per metodi induttivi e deduttivi.
- Esercitazioni e prove pratiche basate sul confronto agonistico tra le abilità motorie coinvolte.
- Organizzazione di attività ludico-sportive guidate o parzialmente autogestite, incentrate sulla pratica di giochi sportivi di squadra che rispettassero i seguenti requisiti:
 - essere alla portata delle capacità tecnico-tattiche di tutti gli allievi
 - essere fortemente motivante e coinvolgente per quanto riguarda sia l'impegno che la partecipazione sportiva
 - essere tale da presentare il minor rischio possibile di infortuni
 - essere adeguata allo spazio e alle strutture di gioco disponibili

Spazi e attrezzature utilizzate

- Campi sportivi esterni (pista di atletica e campi da calcio)

- Palestre coperte (campo da calcio a cinque, baske, volley, badminton).
- Piccoli attrezzi (palloni sportivi di vario tipo, bilancieri, materassini, frisbee, vortex, racchette, funicelle, palle mediche, ostacoli)

Tipo e numero di verifiche per quadrimestre

N° 2 test pratici per quadrimestre riguardanti la resistenza e la velocità di corsa.

N° 1 test pratico per quadrimestre delle capacità coordinative per calcio, pallavolo, unihockey, badminton, frisbee.

Elementi considerati nella valutazione finale

- Test resistenza e velocità di corsa: test di Cooper e 100 m
- Capacità coordinative nei giochi di squadra affrontati
- Livello di impegno, interesse, miglioramento, attenzione e partecipazione a tutte le proposte con rispetto delle consegne date.
- Sviluppo delle aree cognitive, socio-relazionali, affettivo-emotive.

Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si è tenuto conto del grado di acquisizione di conoscenze e competenze necessarie ad un reale e significativo coinvolgimento in compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni nonché del livello di autonomia organizzativo raggiunto

Recupero e potenziamento

In itinere.

Vittuone, 8/6/18

Il docente

.....

Gli studenti

.....

.....