

**PIANO DI LAVORO DEL DOCENTE**

Sede di Vittuone	Biennio	Indirizzo: informatica-elettronica	
	Triennio	Indirizzo:	
a. s.	Classe: 2 Cart		Docente: prof. Andrea Campioli
	Materia: Scienze Motorie e Sportive		

**Livelli di partenza della classe**

Discreto livello in tutti gli ambiti di competenza e livellato sulla classe.

**Competenze, abilità e conoscenze acquisite**

L'insegnamento dell'educazione fisica, in questo anno scolastico si è proposto di promuovere lo 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 sportivi e ambientali
- Riconoscere e utilizzare le stimoli percettive sensoriali 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).

**ABILITA'**

- Saper percepire, riconoscere ed elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni motorie semplici e complesse.
- Assumere posture corrette a carico naturale.
- Saper riconoscere, esprimere e gestire in modo corretto le proprie tensioni emotive.
- Scelta della risposta motoria più efficace in relazione agli altri e all'ambiente.
- Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente
- Praticare in modo corretto e consapevole i giochi sportivi e gli sport individuali programmati

- Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).
- 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 previsto 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. Esercizi 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, basket, 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.
- Correttezza delle attività di riscaldamento, rispetto delle consegne di ordine spazio-temporale nell'organizzazione di gruppi di lavoro e attività.

## **Recupero e potenziamento**

Initinere.

Vittuone, 23/5/19

Il docente

.....

Gli studenti

.....

.....