

DOC.101.1.0	Istituto Istruzione Superiore E.Alessandrini - Vittuone	Data: 27/5/16
-------------	---	---------------

## PIANO DI LAVORO SVOLTO

Sede di Vittuone	Biennio	Indirizzo: informatica	
a.s. 2015-16	Classe: II Ci		Docente: prof. Andrea Campioli
	Materia: Ed. fisica		

### 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.

### Obiettivi, con evidenziazione di quelli minimi

L'insegnamento dell'educazione fisica, in questo anno scolastico ha promosso, con le altre discipline, 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 si è proposto di favorire l'acquisizione di abilità e competenze riferibili ai seguenti quattro macro ambiti:

La Percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie:

- presa coscienza di sé e del proprio corpo
- superamento delle difficoltà con l'impegno e la tenacia
- acquisizione dell'autocontrollo nelle situazioni di gioco
- mantenimento dell'attenzione e della concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio
- miglioramento delle capacità coordinative e condizionali necessarie per affrontare le attività sportive
- sviluppo della fantasia e della creatività motoria

Lo sport, le regole e il fair play:

- rispetto nel lavoro della puntualità e dell'ordine
- riconoscimento e rispetto dei diversi ruoli (alunno - compagno- insegnate - collaboratore)
- rispetto dell'ambiente e delle norme che regolano la fruizione degli spazi e delle attrezzature
- apprendimento in forma globale e padroneggiamento delle tecniche e delle tattiche degli sport individuali e di squadra proposti (pallavolo, calcio, basket, pallamano, atletica, Badminton, Ultimate, giochi tradizionali)

- riconoscimento dei principali codici gestuali di arbitraggio
- sperimentazione del piacere di giocare riappropriandosi della dimensione ludica del gioco
- lavorare in gruppo assumendosi la responsabilità dell'altro e del raggiungimento dello scopo comune
- comportarsi con fair-play, rispettando avversari e attrezzature
- sperimentazione di compiti di tipo collaborativo e organizzativo
- vivere situazioni di sano confronto agonistico

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:

- utilizzo dei criteri e delle tecniche di base per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) al fine di mantenere l'efficienza fisica e migliorare le proprie prestazioni
- comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi contesti (palestra, spogliatoio, spazi aperti ecc.)
- conoscenza delle tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Pratica delle attività motorie e sportive all'aperto

### **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
- Test forza esplosiva nelle gambe: estensione ed elevazione (Sergent-test)
- Capacità coordinative nei giochi di squadra (calcio a cinque e pallavolo)
- Livello di impegno, interesse, 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**

Initinere.

Vittuone, 27/5/16

Il docente