

DOC.101.1.0	Istituto Istruzione Superiore E.Alessandrini - Vittuone	Data: 19/15/17
-------------	---	----------------

## PIANO DI LAVORO DEL DOCENTE

Sede di Vittuone	Biennio	Indirizzo:	
	Triennio	Indirizzo: informatica	
Sede di Corbetta	Indirizzo:		
a. s.	Classe: 3 Ai		Docente: prof. Andrea Campioli
	Materia: Ed. fisica		

### **Livelli di partenza della classe**

Livello mediamente discreto, salvo alcuni casi particolari, dato probabilmente dalle svariate esperienze sportive appartenenti a ciascuno, così come dalla maggiore o minore predisposizione alla prativa di determinate attività piuttosto che altre, anche a livello di motivazione.

### **Finalità d'insegnamento**

Il programma di Educazione fisica del triennio della secondaria di secondo grado è la prosecuzione e l'evoluzione del programma del biennio precedente. Esso rappresenta la conclusione di un percorso che mira al completamento della strutturazione della persona e della definizione della personalità per un consapevole inserimento nella società.

L'insegnamento di Educazione fisica si propone le seguenti finalità:

- l'acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile;
- il consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutarne i risultati e di individuarne i nessi pluridisciplinari;
- il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuromuscolari;
- l'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che,

dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisca l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute);

- l'arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

### **Obiettivi, con specificazione di quelli minimi**

Lo studente, al termine del triennio, deve:

1) essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità di

- compiere attività di resistenza, forza velocità e articularità
- coordinare azioni efficaci in situazioni complesse;

2) essere in grado di:

- utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari, in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici;
- applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute dinamica;
- praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni (calcio, pallavolo, basket, pallamano, rugby)
- mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

3) conoscere:

- le caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche degli sport praticati

### **Contenuti suddivisi per quadrimestre:**

Il programma seguirà 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. Questo per la disponibilità della pista di atletica nelle stagioni più calde e della palestra in quelle più fredde. 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 in situazioni significative in relazione all'età degli studenti, ai loro interessi, agli obiettivi tecnici e ai mezzi disponibili:

- a carico naturale e aggiuntivo;
- di opposizione e resistenza;
- con piccoli e ai grandi attrezzi codificati e non codificati;
- di controllo tonico e della respirazione;
- con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate;
- di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo.

Esercitazioni relative a:

- attività sportive individuali e/o di squadra (almeno due);
- organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati;

## **Metodi e strumenti**

Le lezioni di educazione fisica si svolgeranno nella palestra della scuola, e in alcuni momenti dell'anno, compatibilmente con le condizioni climatiche e con la tipologia di attività proposte, anche all'aperto negli spazi esterni all'edificio scolastico.

Verranno utilizzati in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi indicati il materiale e l'attrezzatura in dotazione, il libro di testo ed eventualmente supporti audio visivi. La metodologia adottata utilizza:

- lezioni frontali e guidate
- assegnazione dei compiti
- esercitazioni tecnico sportive (svolte anche all'aperto)
- esercitazioni individuali, in coppia e in piccoli gruppi
- circuiti attrezzatiLe esercitazioni pratiche saranno sempre supportate da spiegazioni tecniche relative all'argomento trattato;

l'impegno fisico richiesto sarà sempre adeguato all'età degli allievi e alle condizioni generali presenti. Infine, si cercherà, ove si ritiene opportuno, di offrire situazioni educative individualizzate.

## **Tipo e numero di verifiche per quadrimestre**

Almeno N° 2 test pratici per quadrimestre (resistenza e velocità di corsa) e valutazione delle capacità coordinative in alcuni sport di squadra selezionati). La partecipazione attiva e l'impegno rappresenteranno degli elementi fondamentali per il conseguimento di una valutazione positiva.

## **Modalità di valutazione**

I momenti di verifica, sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare. Per le prove di valutazione, verranno utilizzati i seguenti strumenti:

- Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione
- Test e prove pratiche
- Interrogazioni orali e prove scritte (esonerati in modo particolare)

La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico.

Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si terrà inoltre 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.

## **Eventuali modifiche alla progettazione**

Vittuone, lì 19/5/17

Firma studenti

Firma docente

D. S.	R. Q.	Emissione 01/09/12
-------	-------	-----------------------