

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

PIANO DI LAVORO SVOLTO

Sede di Vittuone	Triennio	Indirizzo: informatica	
a. s. 2015-16	Classe: III 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)

Tipologia di test utilizzati

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