

**PIANO DI LAVORO SVOLTO**

Sede di Vittuone	Indirizzo: Informatico	
a. s. 2018-19	Classe: 4 Ai	Docente: prof. Andrea Campioli
	Materia: Scienze Motorie e Sportive	

**LIVELLI DI PARTENZA DELLA CLASSE**

Buone le abilità e le competenze nelle capacità coordinative collegate ai principali giochi sportivi.  
Discrete o buone le capacità di resistenza aerobica, velocità e condizionamento in generale.  
Buona la cooperazione e l'organizzazione nei giochi sportivi.

**FINALITA' DISCIPLINARI**

Il programma di Educazione fisica della classe 4 Ai ha rappresentato la prosecuzione, quindi il completamento, di un percorso mirato alla strutturazione della persona in ogni ambito della personalità (fisico, cognitivo, sociale, emozionale), per un consapevole inserimento nella società attraverso il raggiungimento delle seguenti abilità, competenze e conoscenze:

**COMPETENZE**

- Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità.
- Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria
- Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale

**ABILITA'**

- Sviluppare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori semplici e complessi, utili ad affrontare attività motorie e sportive.
- Avere consapevolezza delle proprie attitudini nelle attività motorie e sportive proposte.
- Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tecniche nelle attività sportive.

**CONOSCENZE**

- Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) in attività sportive individuali e collettive.
- Padroneggiare terminologie, regolamento tecnico, fair-play e modelli organizzativi

**CONTENUTI DELLE LEZIONI**

- Prove di velocità e di resistenza di corsa
- Esercitazioni di pallavolo, pallacanestro, tennistavolo, unihockey, pallamano, calcio

- Attività coordinative generali e speciali collegate ai giochi sportivi
- Attività di arbitraggio e raccolta dati

## **METODI ADOTTATI**

- Organizzazione di esercitazioni singole o di gruppo strutturate in serie, rotazioni 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).
- Piccoli attrezzi

## **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 pallavolo

## **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.
- Arbitraggio per esonerati

## **RECUPERO E POTENZIAMENTO:** Itinerario.

Vittuone, 23/5/19

Il docente

Gli studenti

.....

.....