

**PIANO DI LAVORO SVOLTO**

Sede di Vittuone	Indirizzo: Elettronico e Informatico	
a. s. 20017-18	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, svolti dal biennio precedente. Discrete le capacità di resistenza aerobica. Buona la cooperazione e l'organizzazione nei giochi sportivi.

**FINALITA' DISCIPLINARI**

Il programma di Educazione fisica della classe 4 Ai ha rappresentato la prosecuzione di un percorso mirato al completamento della strutturazione della persona e alla definizione della personalità 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
- Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.

**ABILITA'**

- Sviluppare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.
- Avere consapevolezza delle proprie attitudini nelle attività motorie e sportive proposte.
- Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento conosciuti con autovalutazione.
- Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tecniche nelle attività sportive.

- Prevenire autonomamente l'infortunio e sapere applicare i protocolli di primo soccorso
- Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning.

## CONOSCENZE

- Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate.
- Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento.
- Padroneggiare terminologie, regolamento tecnico, fair-play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive...).
- Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale.

## 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, ultimate, pallacanestro, handball.

## **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.

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, 8/6/18

Il docente

.....

Gli studenti

.....

.....