

 UNIONE EUROPEA	FONDI STRUTTURALI EUROPEI  2014-2020 PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR	 Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca Dipartimento per la Programmazione Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per l'istruzione e per l'innovazione digitale Ufficio IV MIUR
	<p align="center"> LICEO SCIENTIFICO STATALE “A. GRAMSCI” </p> <p align="center"> VIA ALBERTON 10/A 10015 IVREA (TO) - Codice Fiscale: 84004690016 tel.: 0125.424357 - 0125.424742; fax: 0125.424338 sito web: http://www.lsgramsci.it - http://www.lsgramsci.gov.it e-mail: TOPS01000G@istruzione.it - TOPS01000G@pec.istruzione.it </p>	

PIANO DI LAVORO ANNUALE - Anno scolastico: 2018/2019

Materia: Discipline Sportive	Classe: Quarta sez.: S
Docente titolare: Diani Antonella	Ore settimanali di lezione: 2
<input checked="" type="checkbox"/>	
Testo in uso: ABC delle scienze motorie e dell'educazione alla salute. Ed. il Capitello	

1 OBIETTIVI

1.1 OBIETTIVI GENERALI: (contenuti nel Piano dell'Offerta formativa)

Gli studenti a conclusione del percorso di studio (**PECUP- profilo educativo, culturale e professionale dello studente liceale**), oltre a raggiungere i **risultati di apprendimento comuni previsti dal POF**, dovranno attraverso le scienze motorie e sportive e secondo quanto previsto dalle linee generali e competenze del **DM 211/2010**:

- Acquisire gli strumenti per orientare, in modo autonomo e consapevole, la propria pratica motoria e sportiva, come stile di vita finalizzato al mantenimento della salute e del benessere psico-fisico e relazionale.
- Conoscere la letteratura scientifica e tecnica delle scienze motorie e sportive.
- Suggestire mezzi, tecniche e strumenti idonei a favorire lo sviluppo della pratica ludico-motoria e sportiva, anche, in gruppi spontanei di coetanei.
- Acquisire i principi fondamentali di igiene degli sport, della fisiologia dell'esercizio fisico e sportivo, e della prevenzione dei danni derivanti nella pratica agonistica nei diversi ambienti di competizione.
- Acquisire le norme, organizzative e tecniche, che regolamentano le principali e più diffuse pratiche sportive e delle discipline dello sport per disabili;
- Acquisire i fondamenti delle teorie di allenamento tecnico-pratico e di strategia competitiva nei diversi sport praticati nel ciclo scolastico.
- Acquisire la padronanza motoria e le abilità specifiche delle discipline sportive praticate, e sa mettere in atto le adeguate strategie correttive degli errori di esecuzione.
- Conoscere i substrati teorici e metodologici che sottendono alle diverse classificazioni degli sport e ne utilizza le ricadute applicative.
- avere la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza rispetto del proprio corpo,
- consolidare i valori sociali dello sport,
- cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti,

- essere consapevoli che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che esso trasmette,
- confrontarsi e collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune,
- Gli obiettivi dovranno essere specificati in termini operativi in modo che indicare chiaramente cosa deve fare l'allievo per dimostrare di averli raggiunti (*misurabili*).
- Gli obiettivi dovranno essere selezionati preventivamente (*obiettivi significativi*).
- La realizzazione degli obiettivi dovrà essere adeguata alle possibilità dell'alunno (*analisi delle abilità d'ingresso*).
- Gli obiettivi dovranno essere espressi in modo tale che chiunque li veda li interpreti nello stesso modo di chi li ha formulati (*comunicabili*).
- Tra il punto di partenza e l'obiettivo finale si dovranno prevedere degli **obiettivi intermedi** al fine di :

Suddividere razionalmente la materia d'insegnamento, in *unità di apprendimento* di lavoro sequenziali.

Predisporre prove di controllo al termine di *ogni unità di apprendimento* ed eventuali prove di recupero per i casi di insuccesso.

Offrire all'allievo una visione delle tappe da raggiungere per arrivare all'obiettivo finale e quindi prendere coscienza, man mano, del suo progresso (autocontrollo).

1.2 COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA: (Rif. D.M. n. 139/2007)

Le scienze motorie trovano una sicura affinità e collocazione nell'asse dei linguaggi, ma si ritiene altresì che l'inserimento delle scienze motorie all'interno dei differenti assi culturali (asse dei linguaggi, asse matematico, asse scientifico tecnologico, asse storico sociale) possa essere trasversale e mirato agli obiettivi specifici di apprendimento perseguiti.

In egual misura si ritiene che le otto competenze di cittadinanza:

1. Imparare ad imparare: organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio.

2. Progettare: elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività motorie, utilizzando le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi e realistici e le relative priorità, valutando i vincoli e le possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti.

3. Comunicare *comprendere* messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico) e di complessità diversa, trasmessi utilizzando il linguaggio verbale e non-verbale, *rappresentare eventi*, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. utilizzando il linguaggio verbale e non-verbale e le conoscenze disciplinari.

4. Collaborare e partecipare: interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, contribuendo

all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.

5. Agire in modo autonomo e responsabile: sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e bisogni riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità.

6. Risolvere problemi: affrontare situazioni motorie problematiche, costruendo e verificando ipotesi, proponendo soluzioni.

7. Individuare collegamenti e relazioni: individuare e rappresentare, elaborando argomentazioni coerenti, collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari, e lontani nello spazio e nel tempo, cogliendone la natura sistemica, individuando analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la loro natura probabilistica.

8. Acquisire ed interpretare l'informazione: acquisire ed interpretare criticamente l'informazione sensoriale ricevuta, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni.

1.3 OBIETTIVI SPECIFICI:

Nel secondo biennio gli studenti approfondiscono le conoscenze di base della biologia dell'azione motoria, della meccanica applicata al movimento umano, dei processi mentali e dei meccanismi di produzione, controllo del movimento e del gesto sportivo. Acquisiscono gli strumenti di analisi dei fattori della prestazione e dei criteri della misurazione e valutazione sportiva. Affinano le condotte motorie e padroneggiano i fondamentali tecnici degli sport di base (messi in pratica nel biennio).

- 1.3.1 Fitness e allenamento
- 1.3.2 Costo energetico delle attività fisiche, adattamenti cardio-circolatori durante l'esercizio fisico. Sviluppo muscolare, circolo respiratorio e delle abilità motorie. Rendimento e prestazione. Metabolismo energetico in relazione all'età e al sesso. Aspetti ambientali. Misurazione dell'energia del lavoro e della potenza. Metodi e Test di misurazione e valutazione.
- 1.3.3 Attività sportive competitive e non
- 1.3.4 Attività di «loisir» e «en plein-air»
- 1.3.5 Criteri e metodi di classificazione delle attività sportive.
- 1.3.6 Nozioni di base di fisiologia dell'esercizio fisico.
- 1.3.7 Sport individuali-canoa-nuoto salvamento-sport di combattimento
- 1.3.8 Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera (concorsi e gare). Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamento. Tecniche esecutive e tattiche di gara
- 1.3.9 Teoria e pratica di basket e calcio-, applicazione nei diversi ruoli. Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei programmi di allenamenti. Tecniche esecutive e tattiche di gara.
- 1.3.10 Arbitraggio e Giuria.
- 1.3.11 Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.

Prerequisiti

Prerequisiti strutturali (efficienza delle strutture anatomiche, neurofisiologiche e biochimiche che permettono di realizzare il movimento).

Prerequisiti funzionali (strutturazione dello schema corporeo, controllo dell'equilibrio, stabilizzazione e controllo della lateralità, coordinazione senso-motoria e spazio-temporale).

Obiettivi disciplinari

Conoscenze	Abilità'	Competenze	Tempi di svolgimento
1. Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali); 2. Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali (posture, atteggiamenti, mimica, gesti). 3. Conoscere le caratteristiche del ritmo in funzione del movimento. 4. Conoscere i principali paramorfismi e dimorfismi. 5. Ideare e realizzare semplici programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. 6. Percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo. 7. Interpretare il lessico specifico della disciplina il linguaggio, l'atteggiamento e l'intenzionalità motoria.	1. Saper eseguire correttamente azioni motorie finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) e coordinative (movimenti che richiedono associazione e accoppiamento delle diverse parti del corpo, equilibrio statico, dinamico e in fase di volo, percezione e riproduzione di ritmi interni ed esterni); 2. Assumere una postura corretta; 3. Saper comprendere e rappresentare tramite il movimento sensazioni, immagini, emozioni, stati d'animo, 4. Utilizzare le più evidenti percezioni (tattile, uditiva, visiva e cinestesica) in relazione al compito richiesto e alla situazione. 5. Saper rappresentare mentalmente i gesti motori e saperli riprodurre nella pratica. Sapersi muovere all'interno di uno spazio ben definito e in un contesto dato.	Compiere movimenti efficaci in relazione a situazioni specifiche della disciplina. 2. Riconoscere le posture corrette come elemento fondamentale della salute e del benessere e strumento di prevenzione; 3. Considerare le attività motorie come un modo di espressione di sé e un modo di interazione sociale. 4. Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	Primo Biennio

2 METODOLOGIA

Nel corso delle lezioni saranno utilizzati i seguenti metodi di lavoro:

<input checked="" type="checkbox"/> lezione frontale	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> lezione frontale partecipata	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> esercitazioni individuali guidate dal docente	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> esercitazioni a gruppi guidate dal docente	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> lavoro di gruppo	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> visione di filmati	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 STRUMENTI DI LAVORO

Gli strumenti necessari allo svolgimento del programma saranno:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> libro di testo | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> altri testi della stessa disciplina | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> eserciziari | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> dispense predisposte dai docenti | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> quaderno | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> lavagna | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> LIM | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4 VALUTAZIONE E VERIFICHE

Al fine di esprimere una valutazione relativa al profitto saranno seguiti alcuni criteri, atti a garantire un'oggettività di giudizio:

- dovrà sussistere una corrispondenza fra programmazione e verifica;
- le basi per la misurazione e la valutazione saranno fornite dalla definizione degli obiettivi posti e dai mezzi mediante i quali si intende realizzarli;
- per ogni verifica gli studenti saranno valutati in relazione al contesto globale della classe.

Gli alunni saranno valutati nella loro individualità sulla base dei seguenti elementi:

- livello di partenza
- raggiungimento delle competenze
- interesse per la disciplina
- partecipazione alle lezioni
-

Nel caso di studenti con DSA o BES, si farà riferimento a quanto riportato sul P.D.P.

4.1 STRUMENTI DI VERIFICA

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Prove di verifica scritte: | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Prove di verifica scritte di tipo semistrutturato, costituite da: | |
| <input type="checkbox"/> Quesiti vero-falso | <input type="checkbox"/> Esercizi da risolvere |
| <input checked="" type="checkbox"/> Domande a scelta multipla | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Quesiti di tipo "completa" | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Associazioni | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Domande a risposta semplice | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> Prove pratiche: | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Prove di verifica orali: | |
| <input checked="" type="checkbox"/> interrogazioni | |
| <input checked="" type="checkbox"/> frequenti brevi colloqui | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> Lavoro di gruppo: | |
| <input type="checkbox"/> Altre tipologie di verifica: | |

Per la misurazione delle prove si farà riferimento alla “Griglia di descrizione del significato dei voti” deliberata dal Collegio dei docenti e allegata al P.O.F



Data: 27/11/2011