

 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> 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: 2016/2017

Materia: Discipline Sportive Docente titolare: DIANI ANTONELLA Testo in uso: ABC delle scienze motorie e dell'educazione alla salute. Ed. il Capitello	Classe: Prima sez.: S Ore settimanali di lezione: 3
--	--

1 OBIETTIVI

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

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 PTOF**, dovranno attraverso le scienze motorie e sportive e le discipline 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 discipline 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.
- Consolidare i valori sociali dello sport,
- Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti,
- Confrontarsi e collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune,

- Gli obiettivi sono stati specificati in termini operativi in modo da indicare chiaramente all'allievo il mezzo per raggiungerli (*misurabili*).
- Gli obiettivi sono stati selezionati preventivamente (*obiettivi significativi*).
- La realizzazione degli obiettivi è stata adeguata alle possibilità dell'alunno (*analisi delle abilità d'ingresso*).
- Gli obiettivi sono stati espressi in modo tale da essere interpretati nello stesso modo di chi li ha formulati (*comunicabili*).
- Si sono 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 discipline sportive trovano una sicura affinità e collocazione nell'asse dei linguaggi, ma si ritiene altresì che l'inserimento delle discipline sportive 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 primo biennio gli studenti integrano 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 Sport individuali (Canoa, nuoto, scherma, arrampicata sportiva)
- 1.3.7 Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera (concorsi e gare). Corsa di resistenza e di velocità (tecnica della staffetta)
- 1.3.8 Orienteering. Teoria e pratica. Strumenti e tecniche di apprendimento. Specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento. Tattiche di gara.
- 1.3.9 Sport di squadra. Elementi di teoria e pratica di: rugby e volley. Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei programmi di allenamento.
- 1.3.10 Arbitraggio e Giuria.
- 1.3.11 Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.

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 checked="" type="checkbox"/> discussione guidata dal docente |
| <input checked="" type="checkbox"/> lezione frontale partecipata | <input checked="" type="checkbox"/> peer education |
| <input checked="" type="checkbox"/> esercitazioni individuali guidate dal docente | <input checked="" type="checkbox"/> lavoro in coppie di aiuto |
| <input checked="" type="checkbox"/> esercitazioni a gruppi guidate dal docente | <input checked="" type="checkbox"/> progetto |
| <input checked="" type="checkbox"/> lavoro di gruppo | <input checked="" type="checkbox"/> ricerca |
| <input checked="" type="checkbox"/> lettura e analisi di testi | <input checked="" type="checkbox"/> e-learning |
| <input checked="" type="checkbox"/> commento di immagini | <input type="checkbox"/> simulazione |
| <input checked="" type="checkbox"/> visione di filmati | <input type="checkbox"/> laboratorio linguistico |
| <input type="checkbox"/> ascolto di documenti audio | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> brainstorming | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> analisi di casi | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> role play | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> attività in laboratorio di chimica | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> attività nel laboratorio di biologia | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> attività nell'aula multimediale | <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"/> Applicativo EXCEL o equivalente |
| <input checked="" type="checkbox"/> altri testi della stessa disciplina | <input checked="" type="checkbox"/> Applicativo POWER POINT o equivalente |
| <input type="checkbox"/> eserciziari | <input type="checkbox"/> Applicativo ACCESS o equivalente |
| <input checked="" type="checkbox"/> dispense predisposte dai docenti | <input type="checkbox"/> software applicativo |
| <input type="checkbox"/> quaderno | <input type="checkbox"/> attrezzature del laboratorio di chimica |
| <input checked="" type="checkbox"/> lavagna | <input type="checkbox"/> attrezzature del laboratorio di biologia |
| <input checked="" type="checkbox"/> LIM | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> video proiettore | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> lavagna luminosa | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> personal computer | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> slides | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> DVD e CD ROM | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> Applicativo WORD o equivalente | <input type="checkbox"/> |

4 VALUTAZIONE E VERIFICHE

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

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

Gli alunni sono stati 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 checked="" type="checkbox"/> Quesiti vero-falso | <input type="checkbox"/> Esercizi da risolvere |
| <input checked="" type="checkbox"/> Domande a scelta multipla | <input checked="" type="checkbox"/> Problemi da risolvere |
| <input checked="" type="checkbox"/> Quesiti di tipo "completa" | <input type="checkbox"/> Grafici da realizzare |
| <input type="checkbox"/> Associazioni | <input type="checkbox"/> Grafici da interpretare |
| <input checked="" type="checkbox"/> Domande a risposta semplice | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> Prove pratiche: | |
| <input type="checkbox"/> Relazioni di laboratorio: | |
| <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"/> Ricerca e documentazione: | |
| <input checked="" 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.

5 RECUPERO

Ogni qualvolta l'accertamento delle competenze ha rilevato lacune, il recupero è stato realizzato con le seguenti modalità:

- “in itinere”, quando si riterrà opportuno svolgere lezioni di rinforzo per l'intero gruppo classe, con particolare attenzione agli studenti che abbiano evidenziato carenze negli apprendimenti, assegnando, se necessario, anche un supplementare lavoro da svolgere autonomamente;
- e-learning, con l'ausilio della piattaforma MOODLE, EDMODO;
- lavoro di gruppo (cooperative learning);
- pausa didattica, nel caso si assegnino attività differenziate a gruppi di allievi, di approfondimento per gli uni e di recupero per gli altri, senza procedere con le attività programmate;
- IDEI, ovvero interventi didattici educativi integrativi, riservati agli studenti in difficoltà, al di fuori dell'orario curricolare;
- attività di sportello didattico;
- altra attività di recupero: .

Data: 06/06/2017