

**ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE E PER GEOMETRI
“CRESCENZI PACINOTTI-SIRANI”**

PIANO DI LAVORO PREVENTIVO a. s. 2018-2019

Classe 2BCc

Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente Cinzia Matteuzzi

OBIETTIVI DELL'APPRENDIMENTO

Programmazione per le classi prime e seconde progettazione per l'obbligo scolastico;

I Docenti di Ed. Fisica segnalano che negli obiettivi della loro materia nella Scuola Secondaria Superiore si elencano già:

- a - Potenziamento Fisiologico,
- b - Rielaborazione degli schemi motori di base,
- c - Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico**
- d - Conoscenza e pratica delle attività sportive

e- Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni.

In particolare il **punto c** prevede come **obiettivo per la progettazione obbligo scolastico classi prime:**

attività ludica, conoscenza dei propri limiti legata ad esperienze motorie e sportive individuali e di squadra, rispetto della propria persona e degli altri, rispetto degli attrezzi, rispetto delle regole delle discipline sportive, impegno, collaborazione e lealtà sportiva.

FINALITA': Educare mediante il movimento contribuendo allo sviluppo integrale della personalità:

- l'armonico sviluppo dell'area corporea e motoria della personalità migliorando le capacità motorie;
- L'organizzazione cosciente della corporeità sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale;
- l'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita;
- la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie e sportive personali che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero;
- il miglioramento delle conoscenze, capacità e competenze motorie rispetto alla propria situazione iniziale.

<p>COMPETENZE BIENNIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • saper rilevare le pulsazioni a riposo e sotto sforzo; • saper eseguire una corsa e le principali andature atletiche; • saper eseguire un riscaldamento guidato; • saper eseguire gli esercizi proposti; • saper eseguire i fondamentali di squadra e gli individuali degli sport proposti 	<p>CONOSCENZE da verificare nel BIENNIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere la tecnica del rilevamento delle pulsazioni; • Conoscere le basi per eseguire il riscaldamento; • conoscere la differenza tra mobilità articolare, allungamento e tonificazione; • conoscere la terminologia essenziale della materia • conoscere le principali regole ed i fondamentali individuali e di squadra dei giochi pre-sportivi e sportivi proposti;
<p>In particolare la Programmazione per le Classi Prime (1Dc e 1Ec) riguarda un modulo sulla conoscenza della "Città" intesa come uscita con tutta la classe per le vie del centro di Bologna, col riconoscimento dei monumenti principali e loro breve storia, raggiungimento del Museo di Mineralogia a Porta Zamboni con lezione conclusiva.</p> <p>L'attività sarà svolta assieme insegnante di Scienze e di Inglese.</p>	

LIVELLO DI PARTENZA

In generale tutte le classi ottengono risultati nella media, alcuni alunni ottengono risultati sopra la media, pochi sotto la media

OBIETTIVI DELL'APPRENDIMENTO

- 1) **Potenziamento Fisiologico**
- 2) **Rielaborazione degli schemi motori di base**
- 3) **Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico**
- 4) **Espressività corporea**
- 5) **Conoscenza e pratica delle attività sportive- Gioco e Sport**
- 6) **Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni.**

UNITA' DIDATTICA N. 1

DURATA: 10 ORE

COMPETENZE

1 - POTENZIAMENTO FISIOLOGICO - Conoscere il proprio corpo e le qualità motorie

a) Mobilità articolare; b) Forza; c) Velocità; d) Resistenza

ABILITA'

Riuscire a tollerare carichi di lavoro sub-massimali per tempi prolungati; riuscire a compiere un lavoro muscolare in condizioni semplici a carico naturale e con l'aggiunta di carichi adeguati (non superiori del 20% del peso corporeo); conseguire rapidità e sicurezza di azione come risultato di una sempre più adeguata e mirata risposta neuro-muscolare agli stimoli offerti; riuscire a compiere movimenti di ampia escursione dimostrando scioltezza a livello articolare e muscolare:

CONOSCENZE

Attivare e potenziare l'organismo e in particolare la sua funzione articolare, muscolare, cardio-circolatoria, respiratoria, nervosa, comprendendone i meccanismi.

UNITA' DIDATTICA N. 2

DURATA: 10 ORE

2 - RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

a) Coordinazione dinamica generale e intersegmentaria; b) Strutturazione spazio-temporale;

c) Padronanza e consolidamento dei fondamentali tecnici dell'attività sportiva

COMPETENZE

Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta, saper conoscere la giusta risposta motoria efficace ed economica

ABILITA'

Dimostrare conoscenze, competenze e capacità di controllo motorio segmentale e globale, sia in situazioni semplici che in situazioni variate:
Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica
Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione delle attività scelta e del contesto

CONOSCENZE

Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni motorie
Riconoscere e confrontare i ritmi dei gesti e delle azioni anche nello sport
Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva

UNITA' DIDATTICA N. 3**DURATA: 10 ORE****COMPETENZE****3- CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO****ABILITA'**

Potenziare da un punto di vista motorio i vari aspetti coordinativi e condizionali del movimento;
 Approfondire rinforzare le capacità relazionali della persona, la capacità di cooperazione, del rispetto reciproco, della lealtà.

CONOSCENZE

- a) Conoscenza dei propri limiti legata ad esperienze motorie e sportive individuali e di squadra
- b) Rispetto della propria persona e degli altri
- c) Rispetto degli attrezzi
- d) Rispetto delle regole delle discipline sportive
- e) Impegno, collaborazione e lealtà sportiva
- f) Arbitraggio

UNITA' DIDATTICA N. 4**DURATA: 4 ORE****COMPETENZE****4 - ESPRESSIVITA' CORPOREA- COMPRENDERE IL RITMO E LA FLUIDITA' DEL MOVIMENTO****ABILITA'**

Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzante e di espressione corporea
 Comprensione di ritmo e fluidità del movimento
 Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione;
 Realizzare progetti interdisciplinari

CONOSCENZE

Riconoscere le differenze tra il movimento funzionale e il movimento espressivo esterno e interno
 Le tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea e le interazioni con altri linguaggi (musicale, coreutico, teatrale, ecc)
 Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi e altri ambiti (letterario, artistico, ecc)
 ...

UNITA' DIDATTICA N. 5

DURATA: 30 ORE

COMPETENZE

5 - GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT - Conoscenza e pratica delle attività sportive
Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziali i principali giochi sportivi e sport individuali

ABILITA'

- Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi, e tempi di cui si dispone; utilizzare il lessico specifico della disciplina
- Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e tempi disponibili; cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali
- Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposti dalla società...

CONOSCENZE

- Conoscere gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport individuali e di squadra di rilievo nazionale e della tradizione locale;
- La terminologia: regolamenti tecnici e tattiche dei giochi e degli sport...
- La struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati
- L'aspetto educativo e sociale degli sport
- Teoria dell'allenamento

UNITA' DIDATTICA N. 6

DURATA : 6 ORE

COMPETENZE

6 - SICUREZZA (Prevenzione e Primo Soccorso)
Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza
Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni

ABILITA'

CONOSCENZE

<p>Acquisire le conoscenze di base sulla prevenzione degli infortuni, sulla traumatologia comune, sul Primo Soccorso, in particolare riferimento ai casi più comuni che si possono verificare in ambiente sportivo e lavorativo; Acquisire conoscenze sulle problematiche relative al doping, droga, tabagismo e alcool; Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere. Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano, osservare e interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.</p>	<p>Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica Conoscenza dei principi generali dell'alimentazione e relativa importanza nell'attività fisica e nei vari sport e 'aspetto educativo e sociale dello sport. Gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente, Conoscenza ed applicazione delle norme igieniche e alimentari legate all'attività motoria</p>
---	---

OBIETTIVI MINIMI INDICANTI LA SOGLIA DELLA SUFFICIENZA

- L'alunno riesce ad eseguire i test e le esercitazioni con interesse, con sufficiente impegno ed acquisisce conoscenze di base;

-L'alunno riesce ad eseguire le esercitazioni con interesse, sufficiente impegno ed acquisisce conoscenze di base;

Pallacanestro: saper tirare correttamente a canestro, da fermi e da distanza ravvicinata, conoscere i diversi tipi di passaggio, saper palleggiare, saper giocare muovendosi marcando "a uomo", conoscere sufficientemente il regolamento;

Pallavolo: saper palleggiare, colpire a bagher e ricevere, saper effettuare la battuta dal basso, conoscere la disposizione in campo e saper effettuare il "giro", conoscere in modo sufficiente il regolamento;

Calcetto: saper colpire il pallone col piede nel modo corretto, saper effettuare "passaggi" al compagno, conoscere le regole del calcio in modo sufficiente;

Atletica leggera: eseguire i gesti fondamentali nella corsa, salto e lanci

METODOLOGIA D'INSEGNAMENTO

- Quantificare il lavoro per intensità e durata tenendo conto dell'età, del sesso e delle caratteristiche psico-morfologiche degli allievi.
- Graduare progressivamente il lavoro proposto per intensità e durata.
- Individualizzare gli interventi di recupero.
- Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni d'insieme che coinvolgano l'aspetto socio - relazionale della persona.
- Motivare gli allievi proponendo loro contenuti e situazioni spesso variate.
- Utilizzare percorsi e circuiti come strumento di potenziamento per determinate capacità e come strumento di verifica.
- Favorire l'apprendimento del gesto o di determinate tecniche motorie attraverso spiegazioni chiare, semplici, motivate e utilizzando come supporto mezzi di lettura e mezzi audiovisivi.

Motivare le richieste di lavoro spiegando le finalità e gli obiettivi che si intendono conseguire ed in particolare illustrando i benefici che si possono ottenere sul piano organico e funzionale.

Verranno proposte situazioni in cui gli allievi potranno dialogare, mettersi a confronto nelle varie attività e riflettere sui propri limiti, saranno proposte attività di libera ideazione, attività ludiche, attività ritmiche e attività di arbitraggio. Verranno presi in esame i regolamenti delle singole discipline apprese.

Verranno prese in esame nozioni di Primo soccorso, di Anatomia, Fisiologia e metodologia dell'allenamento anche con l'ausilio di videocassette e schede. Verranno date informazioni sul doping, droga, tabagismo e relative problematiche

STRUMENTI DIDATTICI

Testo utilizzato: Testo utilizzato: (CONSIGLIATO per l'acquisto)
Dall'a.s. 2012/13 "IN MOVIMENTO" di Fiorini, Coretti, Bocchi - Ed: Marietti Scuola

Strumenti: Verranno utilizzati cronometro, cordella metrica, ecc. nei rilevamenti dei test; piccoli attrezzi (palloni di pallavolo, pallacanestro, palle mediche, funicelle, racchette da Badminton, pedane e materassini, pesi) e i grandi attrezzi presenti in palestra (spalliere, quadro svedese, materassi rete da pallavolo, panche); inoltre gli spazi disponibili (Palestre scolastiche Riccio e Ginnica e cortile).

Numero di ore settimanale di lezione : 2

Numero di ore totali annuali previste: 66

Strategie di recupero adottate : Recupero individuale e a piccoli gruppi in itinere.

VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE

Verranno fatte verifiche pratiche al termine di ogni argomento svolto.

Per gli alunni giustificati dalla lezione si proporrà loro il riassunto orale di articoli da stampa sportiva;

Per gli alunni esonerati si proporrà periodicamente il riassunto delle attività pratiche svolte dai compagni.

PROVE	Numero	Criteri di valutazione
Scritte/Pratiche		<p>Il livello di sviluppo della competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.</p> <p>Vengono individuati tre livelli:</p> <p>minimo: possiede - si avvicina al livello stabilito (parziale - basilare)</p> <p>intermedio: supera - consegue il livello stabilito (adeguato)</p> <p>elevato: eccelle - supera il livello stabilito(eccellente)</p> <p>Voto 9 - 10: Eccellente la conoscenza degli obiettivi e applicazione precisa</p> <p>Voto 8: Molto buone le conoscenze e le applicazioni</p> <p>Voto 7: Buone le conoscenze e le applicazioni</p> <p>Voto 6: Abbastanza buone le conoscenze e le applicazioni</p> <p>NON SUFFICIENTE: Scarsa la conoscenza e l'applicazione; dimenticanze frequenti del materiale e comportamento non corretto</p>
Orali		<p>Per gli alunni giustificati saltuariamente dalla lezione, si proporrà loro il riassunto orale di articoli sportivi ;</p> <p>Per gli alunni esonerati verranno concordati di volta in volta argomenti teorici sui quali verranno interrogati.</p>

Il Docente

prof.ssa Cinzia Matteuzzi