ITIS Volta Alessandria
Spalto Marengo 42 - 15121 Alessandria
Tel 0131-227239 Fax 0131-225713
Cod. Fiscale. 00506300060
Cod. Mecc. ALTF01000R
www.volta.gov.it
segreteria@volta.alessandria.it
altf01000r@pec.istruzione.it

GLOBE CERTIFICAZIONI
N.I413R
UNI EN ISO 9001:2008

PIANO DI LAVORO
E DI ATTIVITÀ DIDATTICA
SCIENZE MOTORIE

Alessandria, 18 Ottobre 2016

Anno scolastico 2016 / 2017

Classe	**5 BI**

Indirizzo TRIENNIO INFORMATICA

Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente

Cristina Giammanco

Finalità del corso

Obiettivi trasversali e strategie da mettere in atto per il loro conseguimento

- Capacità di comprensione e uso del linguaggio specifico
- Capacità di organizzare il lavoro in modo autonomo
- Capacità di autovalutare il processo di apprendimento
- Capacità di socializzare e di interagire con gli altri
- Consolidamento del carattere e del senso civico
- Capacità di rielaborazione dei temi interdisciplinari con l'uso corretto del linguaggio specifico

Percorso Formativo e Didattico

Modulo n.: 0	**ACCOGLIENZA ED ORIENTAMENTO**			
Obiettivi: comprensione e rispetto delle regole, coscienza delle proprie risorse e dei propri limiti, conoscenza delle proprie capacità motorie, condizionali e coordinative, regolamento scolastico e della palestra				
Contenuto: miglioramento della funzione cardio-respiratoria, rafforzamento muscolare, consolidamento del ritmo, equilibrio e spazio-temporale (individuale e di squadra)				**1**
Metodi: Deduttivo: lezione frontale		**Induttivo:** libera esplorazione		**Misto**
Mezzi: esercizi individuali e di gruppo, in strutture anche all'aperto				
Tempi:	ore lezione teoria:	ore esercitazioni: **12**	ore lezione totali: **12**	settimane: **6**
Valutazione	Griglia di osservazione comportamentale e motoria; test d'ingresso			

Modulo n.: 1	**RILEVAMENTO CAPACITA' MOTORIE DI BASE**			
Obiettivi: Sviluppo e potenziamento fisiologico (forza, velocità, mobilità articolare) e capacità coordinative (generali e speciali). Introduzione del gesto sportivo individuale e di gruppo				
Contenuto: potenziamento fisiologico, condizionale (forza, velocità, mobilità articolare, resistenza) consolidamento dell'equilibrio, ritmo, destrezza . Attività sportiva individuale e di squadra				**2**
Metodi: Deduttivo: lezione frontale		**Induttivo:** libera esplorazione		**Misto**
Mezzi: esercizi individuali e di gruppo, utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. Teoria con libri e appunti per gli esonerati				
Tempi:	ore lezione teoria: **0**	ore esercitazioni: **20**	ore lezione totali: **20**	settimane: **10**
Valutazione	Griglia di valutazione: test attitudinali. Per gli esonerati prove scritte e teoriche			

Modulo n.: 2 **POTENZIAMENTO DELLE CAPACITA' SENSO-PERCETTIVE E CONDIZIONALI**

Obiettivi: Conoscenza teorica-pratica delle discipline sportive (pallavolo, pallacanestro, calcio a 5). Consolidamento fisiologico, condizionale e coordinativo

Contenuto: organizzazione di lavoro autonomo (arbitraggio e conoscenza delle regole dei singoli sport) Conoscenza dei paramorfismi e dismorfismi

Metodi: **: Deduttivo:** lezione frontale **Induttivo:** libera esplorazione **Misto**

Mezzi: esercizi individuali e di gruppo, utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. Teoria con libri e appunti per gli esonerati

Tempi:	ore lezione teoria: **0**	ore esercitazioni: **14**	ore lezione totali: **14**	settimane: **7**

Modulo n.: 3 **ACQUISIZIONE DEL GESTO TECNICO**

Obiettivi: Conoscenza del regolamento tecnico delle discipline sportive (pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, badminton, atletica). Sviluppo motorio dei fondamentali individuali e di squadra. Conoscenza di fisiologia muscolare, articolare e cardio-respiratoria

Contenuto: partecipazione ai campionati studenteschi, collaborazione e rispetto delle regole. Legame attività motoria al benessere e all'alimentazione. Atteggiamento, autocontrollo nei confronti di sé, degli altri e dell'ambiente 3

Metodi: **: Deduttivo:** lezione frontale **Induttivo:** libera esplorazione **Misto**

Mezzi: : esercizi individuali e di gruppo, utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. Teoria con libri e appunti per gli esonerati

Tempi:	ore lezione teoria: **0**	ore esercitazioni: **20**	ore lezione totali: **20**	settimane: **20**

Conoscenze di base

Espressi dal consiglio di classe riunito per dipartimenti

- Rielaborazione degli schemi motori di base
- Consolidamento degli schemi motori di base
- Consolidamento delle attitudini
- Conoscenze delle norme fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione dei più comuni infortuni
- Conoscenze

SCALA DI MISURAZIONE

(CON RIFERIMENTO AD UN OBIETTIVO)

PERFORMANCE	OBIETTIVO	RISULTATO
NON HA PRODOTTO ALCUN LAVORO	NON RAGGIUNTO	1 - 2 GRAVEMENTE INSUFFICIENTE
LAVORO MOLTO PARZIALE O DISORGANICO CON GRAVI ERRORI	NON RAGGIUNTO	3 - 4 INSUFFICIENTE
LAVORO PARZIALE CON ALCUNI ERRORI O COMPLETO CON GRAVI ERRORI	PARZIALMENTE RAGGIUNTO	5 MEDIOCRE
LAVORO ABBASTANZA CORRETTO MA IMPRECISO NELLA FORMA E NEL CONTENUTO, OPPURE PARZIALMENTE SVOLTO MA CORRETTO	SUFFICIENTEMENTE RAGGIUNTO	6 SUFFICIENTE
LAVORO CORRETTO MA CON QUALCHE IMPRECISIONE	RAGGIUNTO	7 DISCRETO
LAVORO COMPLETO E CORRETTO NELLA FORMA E NEL CONTENUTO	PIENAMENTE RAGGIUNTO	8 BUONO
LAVORO COMPLETO E CORRETTO CON RIELABORAZIONE PERSONALE	PIENAMENTE RAGGIUNTO	9 - 10 OTTIMO

VALUTAZIONE COMPLESSIVA

VOTO	GIUDIZIO CORRISPONDENTE
1	L'ALLIEVO È IMPREPARATO E RIFIUTA LA VERIFICA
2	L'ALLIEVO NON HA ALCUNA CONOSCENZA RELATIVAMENTE AGLI ARGOMENTI RICHIESTI (TOTALE ASSENZA DI CONTENUTI)
3	L'ALLIEVO POSSIEDE FRAMMENTARIE NOZIONI ELEMENTARI E LE ESPONE IN MODO CONFUSO
4	L'ALLIEVO POSSIEDE POCHE NOZIONI ELEMENTARI E LE ESPONE IN UN QUADRO DISORGANICO
5	L'ALLIEVO CONOSCE APPROSSIMATIVAMENTE I CONTENUTI , IGNORA ALCUNI ARGOMENTI IMPORTANTI ED ESPONE IN MANIERA MNEMONICA O SUPERFICIALE
6	L'ALLIEVO CONOSCE I CONTENUTI ESSENZIALI DELLA MATERIA , CHE ESPONE CON SUFFICIENTE CHIAREZZA, MA SA EFFETTUARE GLI OPPORTUNI COLLEGAMENTI SOLO SE GUIDATO
7	L'ALLIEVO CONOSCE ED INTERPRETA I CONTENUTI CULTURALI E LI SA ESPORRE CON SOSTANZIALE CORRETTEZZA; OPERA COLLEGAMENTI IN MODO AUTONOMO
8	L'ALLIEVO CONOSCE CON SICUREZZA, ESPONE CON PROPRIETÀ E RIELABORA CRITICAMENTE I CONTENUTI CULTURALI
9	L'ALLIEVO POSSIEDE CONOSCENZE APPROFONDITE E INQUADRATE IN UNA VISIONE ORGANICA
10	L'ALLIEVO POSSIEDE CONOSCENZE APPROFONDITE E INQUADRATE IN UNA VISIONE ORGANICA, SOSTENUTA DA INTERESSI PERSONALI

ELEMENTO DELLA VALUTAZIONE	DEFINIZIONE	LIVELLI
FREQUENZA	Dovere di ottemperare all'impegno di presenza assunto al momento dell'iscrizione nei tempi e nei giorni stabiliti dall'orario e dal calendario scolastico	Assidua e rispettosa dell'orario scolastico
		Regolare (10% assenze)
		Insoddisfacente
PARTECIPAZIONE	Impegno ad essere parte attiva in ogni momento dell'attività didattica	Costruttiva e costante
		Sollecitata
		Inesistente
INTERESSE	Attrazione e simpatia evidenziata per la disciplina	Vivace
		Selettivo (che opera scelte dettate da un comportamento mirato)
		Settoriale
		Scarso
IMPEGNO	Volontà di affrontare sacrifici personali per il raggiungimento degli obiettivi scolastici	Tenace
		Regolare
		Discontinuo
		Inesistente
ATTIVITÀ COMPLEMENTARI INTEGRATIVE	Momenti di impegno spontaneo nell'ambito curricolare ed extracurricolare	Apporto personale
		Atteggiamento passivo
Alternanza Scuola-Azienda	Attività interdisciplinare finalizzata all'elaborazione di un progetto e alla verifica della capacità degli studenti di interagire in gruppo e sul luoghi di lavoro, la valutazione dipende anche dal tutor aziendale	Capacità di lavoro autonomo ed organizzato
		Capacità esecutiva
		Scarsa capacità collaborativa