

## **PIANO DI LAVORO E DELL'ATTIVITÀ DIDATTICA**

### **Anno scolastico 2018 / 2019**

Classe I<sup>a</sup> BL

Indirizzo: Liceo Scienze applicate ( biennio)

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente

Silvia Guidetti

Alessandria, Settembre 2018

## **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.: 1 | 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)                                              |                       |                        |              |
| Metodi:      | Deduttivo: lezione frontale. Induttivo: libera esplorazione. Misto                                                                                                                                         |                       |                        |              |
| Mezzi:       | Esercizi individuali e di gruppo, in palestra e in impianti esterni                                                                                                                                        |                       |                        |              |
| Tempi:       | ore lezione teoria: 0                                                                                                                                                                                      | ore esercitazioni: 12 | ore lezione totali: 12 | settimane: 6 |
| Valutazione  | Griglia di osservazione comportamentale e motoria; test d'ingresso                                                                                                                                         |                       |                        |              |

| Modulo n.: 2 | RILEVAMENTO CAPACITÀ 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 |                       |                        |               |
| Metodi:      | <b>Deduttivo:</b> lezione frontale. <b>Induttivo:</b> libera esplorazione. <b>Misto</b>                                                                                                 |                       |                        |               |
| 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.: 3 | POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ 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:      | <b>Deduttivo:</b> lezione frontale <b>Induttivo:</b> libera esplorazione <b>Misto</b>                                                                |                       |                        |              |
| 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.: 4 | 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                                 |  |  |  |

|         |                                                                                                                       |                       |                        |               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|---------------|
| Metodi: | <b>Deduttivo:</b> lezione frontale <b>Induttivo:</b> libera esplorazione <b>Misto</b>                                 |                       |                        |               |
| 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

- 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

### Allegato 1: METODOLOGIE

Lezioni frontali, lavori di gruppo, attività individualizzate; per gli alunni esonerati si prevedono attività di arbitraggio e prove teoriche.

### Allegato 2: MEZZI

Saranno utilizzati grandi e piccoli attrezzi; le attività si svolgeranno nella palestra, palestrina e impianti esterni.

### Allegato 3: VALUTAZIONE

La valutazione sarà espressa con un voto e sarà rappresentata dalla media delle verifiche pratiche ( teoriche per gli esonerati) riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite. Si terrà conto dell'impegno, del comportamento, della partecipazione e dell'interesse dimostrati dagli alunni durante le lezioni.

Per verificare e valutare il raggiungimento degli obiettivi prefissati, il Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive ritiene opportuno ricorrere principalmente all'osservazione sistematica del comportamento degli alunni; le prove formative e sommative valuteranno l'andamento e lo sviluppo delle competenze disciplinari. I risultati costituiranno oggetto di confronto periodico tra i docenti.

### Allegato 4. SCALE DI MISURAZIONE

#### CON RIFERIMENTO AD UN OBIETTIVO

| PERFORMANCE                                                                                                 | OBIETTIVO                  | RISULTATO                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Non ha prodotto alcun lavoro                                                                                | Non raggiunto              | 1 – 2<br>Gravemente insufficiente |
| Lavoro molto parziale o disorganico con gravi errori                                                        | Non raggiunto              | 3 – 4<br>Insufficiente            |
| Lavoro parziale con alcuni errori o completo con gravi errori                                               | Parzialmente raggiunto     | 5<br>Mediocre                     |
| Lavoro abbastanza corretto ma impreciso nella forma e nel contenuto, oppure parzialmente svolto ma corretto | Sufficientemente raggiunto | 6<br>Sufficiente                  |
| Lavoro corretto ma con qualche imprecisione                                                                 | Raggiunto                  | 7<br>Discreto                     |
| Lavoro completo e corretto nella forma e nel contenuto                                                      | Pienamente raggiunto       | 8<br>Buono                        |
| Lavoro completo e corretto con rielaborazione personale                                                     | Pienamente raggiunto       | 9 – 10<br>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 inquadrare in una visione organica                                                                           |
| 10   | L'allievo possiede conoscenze approfondite e inquadrare in una visione organica, sostenuta da interessi personali                                         |

### ELEMENTI DI VALUTAZIONE

| 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 (massimo 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                                                     |

## PIANO DI LAVORO E DELL'ATTIVITÀ DIDATTICA

|                                    |                                                                                                                                                                                                                       |                                            |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| ATTIVITÀ COMPLEMENTARI INTEGRATIVE | Momenti di impegno spontaneo nell'ambito curricolare ed extracurricolare                                                                                                                                              | Apporto personale                          |
|                                    |                                                                                                                                                                                                                       | Atteggiamento passivo                      |
| ALTERNANZA SCUOLA-LAVORO           | Attività interdisciplinare finalizzata all'elaborazione di un progetto e alla verifica della capacità degli studenti di interagire in gruppo e sui luoghi di lavoro, la valutazione dipende anche dal tutor aziendale | Capacità di lavoro autonomo ed organizzato |