***LICEO SCIENTIFICO STATALE «GALILEO GALILEI»***

*Via Ceresina 17 - Tel. 049 8974487 Fax 049 8975750*

*35030 SELVAZZANO DENTRO (PD)*

Piano Annuale di Lavoro

**Anno Scolastico 2012/2013**

Prof.ssa  **Vianello Gabriella** **Classe 1° Sez. A**

MATERIA**: Scienze Motorie e sportive**

LIVELLO RILEVATO DELLA CLASSE E DEI SINGOLI ALUNNI ALL’INIZIO DELL’ANNO

In base a quanto potuto accertare nel primo periodo del trimestre, il livello in generale della classe è mediamente discreto. Sono stati effettuati test in ingresso e quasi tutti gli allievi hanno dimostrato di possedere le abilità essenziali richieste. Durante le lezioni gli spazi sono condivisi con un’altra classe e per questo viene richiesta agli alunni particolare attenzione nel comportamento che finora è corretto anche durante il tragitto in pullman dalla sede agli impianti “Ceron”. Alcuni allievi fanno particolarmente fatica a prestare attenzione durante la spiegazione dell’insegnante che deve continuamente interrompere la lezione .

L’interesse e partecipazione sono mediamente buoni ed il livello di partenza è discreto per la quasi totalità degli alunni che hanno effettuato il test d’ingresso.

OBIETTIVI DIDATTICI (conoscenze, capacità, competenze):

**PREMESSA**

**Il seguente programma è stato organizzato attorno ad un certo numero di obiettivi da raggiungere secondo le nuove competenze chiave di cittadinanza attiva. Le scienze motorie concorrono con gli altri insegnamenti alla formazione della personalità degli allievi e mira al conseguimento di una migliore qualità della vita.**

|  |  |
| --- | --- |
| Competenze individuate dal Dipartimento disciplinare di **SCIENZE MOTORIE**  L’alunno è in grado di: | **competenze chiave di cittadinanza attiva** |
| 1. Raggiungere gli obiettivi minimi di ciascuna unità didattica nei tempi previsti | **Sa apprendere** (organizza il proprio apprendimento individuando ed utilizzando varie informazioni, anche in funzione dei tempi disponibili) |
| 1. Elaborare una progressione didattica (es: progettare un allenamento o una coreografia) | **Progetta il proprio apprendimento**( utilizza le conoscenze per definire progetti di conoscenza che realizza) |
| 1. Utilizzare un linguaggio tecnico specifico adeguato all’argomento sia nell’esposizione scritta sia nell’espressione pratico gestuale | **Comunica**( comprende ed espone in modo efficace per la comunicazione con gli altri) |
| 1. Interagire in modo positivo e di contribuire attivamente al raggiungimento dell’obiettivo prefissato | **Collabora e partecipa**  ( interagisce in gruppo per la realizzazione delle attività collettive) |
| 1. Rispettare le regole in tutti gli ambienti e in tutti i momenti in cui si svolge l’attività | **Agisce in modo autonomo e responsabile**(segue le regole e si responsabilizza nella relazione con gli altri) |
| 1. Trovare risposte motorie adeguate a richieste complesse, utilizzando gli strumenti e gli elementi precedentemente acquisiti | **Risolve problemi**( affronta situazioni problematiche e contribuisce a risolverle, costruendo ipotesi adeguate e proponendo soluzioni che utilizzano contenuti e metodi delle diverse discipline) |
| 1. Interiorizzare il gesto sportivo al punto di poter interpretare il movimento in modo del tutto personalizzato | **Acquisisce ed interpreta l’informazione** (acquisisce le informazioni e ne valuta l’attendibilità e l’utilità) |
| 1. Adeguare le proprie abitudini per migliorare il suo stile di vita secondo quanto appreso nei vari ambiti delle scienze motorie | **Individua collegamenti e relazioni**( individua e rappresenta collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari) |

1. **rispondere al bisogno di movimento**
2. **conoscere le qualità fisiche ed i principali mezzi di allenamento per migliorarle**
3. **prendere coscienza della propria corporeità (schema corporeo)**
4. **conoscere l’ apparato scheletrico e i paramorfismi**
5. **cenni di traumatologia sportiva**
6. **conoscere le tecniche, i fondamentali individuali dei giochi sportivi programmati**
7. **conoscere le tecniche di altre specialità sportive.**

Obiettivi minimi che l'allievo deve aver acquisito per il passaggio alla classe successiva:

* **La corsa atletica ( movimento circolare delle gambe, posizione delle braccia)**
* **Capovolte avanti e indietro, rotolamenti sui due assi**
* **Orientamento spazio temporale ( avanti e indietro, destra e sinistra, sopra- sotto)**
* **La presa della palla ( a due mani, a una mano)**
* **Lanci a due mani e a una mano**
* **Saltare la funicella ( semplice coordinazione )**
* **Pallavolo: palleggio e battuta di sicurezza**
* **Basket: palleggio e passaggio**
* **Pallamano: passaggio**

Obiettivi psicomotori

Al fine di rielaborare gli schemi motori di base e in vista di un’acquisizione di nuovi, nonché per migliorare la coordinazione e l’equilibrio si tratteranno temi formativi di sviluppo generale a corpo libero e con attrezzi, esercizi di equilibrio statico e dinamico. Saranno utilizzati a questo fine grandi e piccoli attrezzi anche di riporto

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E DELLA PERSONALITA’

Le specialità atletiche ed i giochi sportivi permettono di conseguire le capacità di autogestirsi, rinunciare al proprio egocentrismo a favore del gruppo e rafforzano il senso di responsabilità e di lealtà. Si cercherà di responsabilizzare gli allievi in tutte le attività facendo capire il valore di un’affermazione personale per il miglioramento delle proprie capacità e per la determinazione dei propri limiti senza dimenticare al tempo stesso l’importanza del gruppo, che nelle sue dinamiche necessita anche di collaborazione ed aiuto reciproco.

SCANSIONE DEI CONTENUTI : Programmazione dell’attività didattica in base ai periodi valutativi deliberati dal collegio dei docenti (trimestre e pentamestre).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Periodo | Conoscenze da acquisire | Contenuti |
| I e II | Tonificare e allenare la resistenza | **Corse ripetute,percorsi;andature semplici e combinate (skip, corsa calciata, passo stacco, doppio impulso, corsa balzata ecc.) esercizi con accompagnamento musicale. Saltelli con la funicella** |
| I e II | Migliorare l’agilità,la forza, la destrezza | **Esercizi ai grandi attrezzi ; traslocazioni ai grandi attrezzi; esercizi a carico naturale.**  **Esercizi con piccolo sovraccarico**  **Esercizi a coppie di trazione, opposizione, spinta** |
| II | Ricerca e controllo dell’equilibrio | Esercizi alla trave; esercizi di percezione spazio-temporale a coppie ed in gruppo. Acrogym: figure statiche a due |
| I e II | Mobilità articolare | **Slanci, molleggi, oscillazioni degli arti e segmenti sui vari piani**  **Stretching (teoria e pratica)**  **Esercizi con piccoli attrezzi: funicella, bacchetta.** |
| I e II  II | Conoscere i , le regole di gioco, i fondamentali ed eseguire gli specifici esercizi di riscaldamento | **Pallacanestro: palleggio , passaggio, tiro**  **Pallavolo: palleggio, battuta dall’alto, bagher, gioco**  **Pallamano: passaggio e tiro**  Badminton : i fondamentali  Palla tamburello: fondamentali |
| I  I e II  I e II  I e II | Prendere coscienza della propria corporeità | **Ginnastica artistica: capovolta avanti e indietro; verticale al muro con assistenza diretta.**  **Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo della respirazione**  **Acquisizione di posture corrette**  **Esercizi preventivi e correttivi del dorso; ginnastica posturale.** |
|  | Attività con collaborazioni esterne | Sono previste partecipazioni ad eventi promossi da enti, associazioni sportive a carattere promozionale che si presenteranno in corso d’anno; incontri con esperti, lezioni in impianti esterni alla scuola. |
| I  II | Principi teorici | Apparato scheletrico.  I traumi più frequenti a carico dell’apparato scheletrico. I paramorfismi. Le posture corrette. |

METODI E STRUMENTI

Per il raggiungimento degli obiettivi si utilizzeranno attività motorie sia individuali sia di gruppo con grandi e piccoli attrezzi: per applicare il programma saranno valutate le situazioni di partenza del gruppo e sarà adeguato alle esigenze, ai ritmi di apprendimento e alla disponibilità di attrezzature e spazi che offre la scuola. Si cercherà sempre di dare una spiegazione tecnica e fisiologica degli esercizi, per rendere gli allievi consapevoli del movimento richiesto e soprattutto per “far sentire” la parte del corpo interessata all’azione.

Per l’insegnamento delle diverse attività si utilizzerà una metodologia che preveda nell’aggiustamento complessivo la scoperta delle proprie possibilità e successivamente tramite lo stimolo e le proposte, un miglioramento del gesto e delle sue varianti. In alcuni casi le attività saranno proposte con il metodo analitico.

Si cercherà inoltre di offrire, ove possibile, situazioni educative personalizzate e si curerà che la successione degli esercizi risponda a esigenze fisiologiche.

Strumenti e materiali didattici:

Libro di testo; laboratorio multimediale;attrezzature e spazi messi a disposizione dalla scuola.

Attività integrative proposte:

saranno prese in considerazione le proposte offerte dalle scuole e provenienti da enti o associazioni sportive, che contribuiscano alla formazione globale dello studente e al raggiungimento degli obiettivi programmati.

VERIFICA E VALUTAZIONE

Verifiche:

sono previsti momenti di verifica non programmati durante lo svolgimento delle lezioni, e momenti di verifica programmati tramite percorsi, progressioni, applicazione nei giochi degli insegnamenti impartiti.

Anche gli alunni esonerati saranno tenuti alla frequenza in palestra e dovranno dimostrare di essere a conoscenza del programma svolto sia pratico che teorico.

Saranno somministrati questionari del tipo a risposta aperta, scelta multipla e vero o falso.

Valutazione:

Indicatori: comportamento, attenzione, partecipazione e impegno, correttezza, frequenza, capacità di relazione, progressione nell’apprendimento, recupero, attitudini e capacità fisiche, conoscenze teorico-pratiche. Qualora lo studente partecipi ad attività sportive extrascolastiche la valutazione finale comprenderà questo elemento.

Indicatori numerici:

voto 3-4 A: quando l’alunno, pur avendo abilità sufficienti o più, non partecipa attivamente alle lezioni

e non si impegna.

B: quando l’alunno rifiuta l’attività e non acquisisce conoscenze e abilità relative alla

materia.

Voto 5 A: quando l’alunno, pur avendo abilità sufficienti, dimostra insufficiente impegno;   
 B: quando l’alunno apprende in modo frammentario e superficiale a causa di una

insufficiente partecipazione attiva.

C: quando l’alunno dimostra di non aver consolidato i prerequisiti richiesti in ingresso dalla

scuola media .

voto 6 A: quando abilità, impegno e partecipazione sono sufficienti;

B: quando l’alunno dimostra impegno più che sufficiente nonostante alcune difficoltà motorie

pregresse;

C: quando l’alunno, pur avendo buone abilità motorie manifesta impegno scarso e/o

insufficiente.

voto 7: A: quando l’alunno ha un impegno regolare e abilità motorie più che sufficienti;

B: quando l’alunno apprende e conosce la materia in modo più che sufficiente.

voto 8: quando l’alunno ha capacità buone, impegno costante e partecipazione attiva; quando

apprende e conosce bene le attività svolte.

voto 9-10: quando l’alunno ha capacità notevolmente superiori alla media, dimostra impegno e

partecipazione costanti e ottiene risultati eccellenti in tutte le discipline; quando l’alunno è

in grado di interiorizzare il gesto sportivo al punto di interpretare il movimento in modo

del tutto personalizzato.

**Griglia di valutazione delle prove teoriche di Educazione Fisica**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| INDICATORI | GRAVEMENTE INSUFF. | INSUFFICIENTE | SUFFICIENTE | BUONO |
| conoscenza  degli argomenti | conoscenze nulle  o quasi nulle | conoscenze frammentarie e  con gravi errori | conoscenza degli aspetti essenziali della disciplina | conoscenza ampia  e approfondita |
| competenza linguistica  e comunicativa | Incapacità di formulare risposte.  mancanza assoluta di linguaggio specifico | espressione scorretta con uso inadeguato dei linguaggi specifici | espressione semplice ma sostanzialmente corretta | espressione corretta e precisa con buon uso dei linguaggi specifici |
| competenza argomentativa  e collegamenti tra discipline | non vengono stabiliti nessi argomentativi di alcun tipo | argomentazione confusa  e a tratti incoerente | argomentazione lineare anche se semplice | argomentazione coerente e articolata anche nei collegamenti |
| capacità critica e rielaborazione personale | inesistente | limitata | osservazioni semplici ma pertinenti | validi apporti personali |

Tipologie di prove e loro numero :

nel primo periodo almeno una verifica pratica e una verifica scritta/orale; nel secondo periodo due verifiche pratiche e una prova scritta effettuata secondo le modalità dell'esame di stato.

Gli alunni con esonero saranno valutati con prove scritte e/o orali

Selvazzano Dentro, 05/11/2012

La docente

Gabriella Vianello