

**ISTITUTO ITALIANO STATALE COMPRENSIVO DI BARCELLONA
 SCUOLA PRIMARIA M.MONTESSORI, SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO E
 LICEO SCIENTIFICO "EDOARDO AMALDI"**

**A.S.
 CLASSE PRIMO BIENNIO A-B
 PIANO DI LAVORO INDIVIDUALE**

DOCENTE: Infantino Andrea
DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

CONTESTO CLASSE - SITUAZIONE INIZIALE
Riferimento al piano consiglio di classe rispettivamente per la sez. A e B
Numero eventuali alunni BES (DSA, DISABILITÀ certificate, ecc.) Riferimento al piano consiglio di classe rispettivamente per la sez. A e B.

OBIETTIVI		
- A - Utilizzare efficacemente le proprie capacità condizionali	Controlla in modo razionale e sistematico le proprie capacità condizionali e rileva con precisione i cambiamenti fisiologici del proprio corpo, in relazione all'esercizio fisico	10
	Controlla in modo sicuro le proprie capacità condizionali, rilevando con sicurezza i cambiamenti fisiologici, in relazione all'esercizio fisico	9
	Controlla in modo soddisfacente le proprie capacità condizionali, rilevando i principali cambiamenti fisiologici, in relazione all'esercizio fisico	8
	Controlla in modo accettabile le proprie capacità condizionali e sa riconoscere i principali cambiamenti fisiologici, in relazione all'esercizio fisico	7
	Presenta livelli di prestazione carente anche sotto il profilo esecutivo e riconosce con difficoltà i principali cambiamenti fisiologici del proprio corpo	6
	E' in difficoltà a realizzare semplici richieste motorie e ad adeguarsi a semplici proposte operative	5
	Non si impegna. Non esegue le combinazioni motorie e disturba.	4

B- Utilizzare efficacemente le proprie capacità coordinative nelle varie attività proposte	Personalizza il gesto motorio con esecuzioni molto buone;	9/10
	Controlla schemi motori complessi in modo sicuro e con padronanza motoria;	8
	Controlla schemi motori di base quasi sempre con efficacia e disinvoltura motoria;	7
	E' in difficoltà a realizzare semplici richieste motorie e ad adeguarsi a semplici proposte operative	6
	Presenta livelli di prestazione carente anche sotto il profilo esecutivo; Non si impegna e disturba.	5/4

C- Acquisire e saper utilizzare le conoscenze tecnico-pratiche nelle varie situazioni di gioco e sportive	- Applica le tecniche acquisite in modo efficace e personale. - E collabora attivamente con atteggiamento propositivo.	10
	- Applica le tecniche acquisite in modo efficace e personale.	9
	- Esprime una tecnica soddisfacente e sa assumersi responsabilità, collaborando positivamente durante le attività.	8
	- E' corretto nell'esecuzione delle tecniche acquisite.	7
	- Dimostra alcune incertezze nell'esecuzione delle tecniche acquisite.	6
	- Non partecipa.	5
	- Non rispetta le regole date.	4

D- Rispettare il valore etico dello	- Assume atteggiamenti attenti e responsabili durante la pratica, specie se di carattere sportivo. 9 - E mostra di possedere anche un discreto "abito sportivo". 10	9/10
-------------------------------------	--	------

	- E' attento alle modalità di partecipazione alle lezioni, alle iniziative sportive e mostra buone abitudini da "sportivo". 8	8
	- Si comporta in modo coerente con le regole dettate, assumendo comportamenti controllati, specie nel gioco sportivo. 7	7
	- Prende parte alle lezioni a volte in modo disordinato con atteggiamenti che disturbano i compagni.	6
	- Non prende parte e disturba.	5/4
E- Acquisire consapevolezza dell' attività motoria come necessità per il benessere della persona	Conosce in modo approfondito e corretto il rapporto tra esercizio fisico e benessere	9/10
	Svolge in modo preciso, prove e test, assumendo atteggiamenti responsabili	8
	Conosce in modo soddisfacente il rapporto tra esercizio fisico e benessere	7
	Conosce con qualche incertezza i principi utili per mantenere un buon stato di salute	6
	Svolge con difficoltà prove e test. Non conosce i principi per mantenere un buon stato di salute. Non ascolta e disturba	5/4

CONTENUTI

U.A1- Capacità motorie:

Teoria e pratica di esercizi preparatori e di consolidamento delle capacità coordinative:

- capacità coordinative generali;
- capacità coordinative speciali;

Teoria e pratica di esercizi preparatori e di consolidamento delle capacità condizionali:

- forza;
- resistenza;
- velocità;

Principi dell'allenamento delle capacità condizionali.

U.A2- Esercizi tecnici preparatori e di consolidamento dei fondamentali dei seguenti sports :

- Sport di squadra:

- Pallamano;
- Pallacanestro;
- Pallavolo;
- Softball;
- Calcio;
- Hockey;

- Sport individuali :

- Beach tennis;
- Badminton;

U A3- Conoscenza e rispetto delle regole, collaborazione con i compagni, assunzione di responsabilità, nella gestione del gioco, arbitraggio.

U.A4- Conoscenza delle regole di base delle attività sportive svolte a livello pratico;

U.A5- Traumatologia, Primo soccorso e i vizi del portamento;

U.A6- Il Doping e l'uso di sostanze stupefacenti;

OBIETTIVI minimi per l'ammissione alla classe successiva

U.A1

Conoscenza e acquisizione delle principali capacità coordinative generali e speciali.

U.A2

Saper eseguire correttamente un fondamentale individuale degli sport praticati.

U.A3 - 4

Conoscenza delle regole di base delle seguenti attività sportive praticate e dell'arbitraggio.

U.A5-6

Conoscenza di alcune tecniche di primo soccorso e conoscenza di alcune sostanze dopanti.

**METODI E STRATEGIE PER FAVORIRE L'APPRENDIMENTO E CONSEGUIRE GLI OBIETTIVI,
con l'indicazione dei percorsi alternativi cui ricorrere per favorire il successo formativo nella logica dell'inclusività.**

U. A1

Globale, libera esplorazione, esecuzione degli schemi di movimento propri delle attività proposte.
Guida al lavoro individuale e di gruppo, assegnazioni di compiti.

U. A2

Globale, analitica ed esecuzione individuale e di gruppo dei gesti tecnici proposti. Gioco di squadra e individuali.

U.A3

Guida ad un comportamento leale, di rispetto delle regole fondamentali della convivenza;
Consigli per un uso appropriato degli ambienti e delle loro attrezzature;
Guida per una maggiore collaborazione e tolleranza nei confronti dei propri compagni;
Consolidamento degli S.M. di base attraverso la ripetizione;
Esercitazioni in forma competitiva (gioco di regole).
Guida al lavoro individuale e di gruppo, assegnazioni di compiti.
Chiarimenti, consigli per un uso corretto delle proprie capacità psicofisiche.

U.A 4

Spiegazione verbale dei compiti assegnati, chiarimenti, guida alla discussione e alla collaborazione, proiezioni di video-cassette, letture, questionari, schede.

STRUMENTI E RISORSE DIDATTICHE

- Attrezzatura ginnico-sportiva : piccoli e grandi attrezzi della palestra,
- spazi disponibili all'aperto: spazi adiacenti alla palestra.
- schede, questionari, dispense, discussioni guidate.
- libro di testo : "Sport in Gioco", schede, questionari, dispense, discussioni guidate.

STRUMENTI DI VERIFICA E MODALITÀ DI VALUTAZIONE

Fasce di livello.

Test d'ingresso: corsa a navetta, lancio della palla medica, salto in lungo da fermo, test di resistenza 7 minuti, test addominali, test flessibilità.

UA1-2

Test psico-motorio. Test funzionale

Osservazione sistematiche, dimostrazione individuale e collettiva dei gesti motori specifici delle attività sportive proposte; assegnazione di ruoli.

UA3-4-5-6

Discussioni – questionari schede - lavori di gruppo - Ricerche – test risposta multipla.

Le verifiche investiranno sia la sfera cognitiva che motoria e verranno effettuate attraverso prove individuali e collettive.

Saranno effettuate all'inizio dell'anno scolastico, durante e al termine di ogni unità didattica. La valutazione verrà eseguita tenendo conto del:

- livello di presenza,
- della partecipazione,
- dell'interesse e dell'impegno,
- dei progressi compiuti,
- del comportamento,
- del grado di socializzazione raggiunto,
- e del grado di conoscenze acquisite.

Pertanto la valutazione risulterà, con la valutazione in decimi :

9/10 Quando l'alunno oltre a raggiungere i migliori risultati sportivi, dimostra una partecipazione seria, responsabile e costante. L'interesse e l'impegno sempre vivi; il metodo di lavoro caratterizzato dalla buona volontà e dal desiderio di apprendere per migliorarsi.

8 Quando l'alunno ha una partecipazione seria e perseverante e al meglio delle proprie capacità motorie generali e tecnico-sportive.

Interesse e impegno costanti e diversificati per le varie proposte. Il metodo di lavoro caratterizzato dalla buona volontà e un comportamento responsabile, costruttivo, collaborativo e rispettoso delle regole scolastiche, sociali e sportive.

7 Quando l'alunno ha una partecipazione responsabile e buone capacità motorie generali e tecnico-sportive. Interesse e impegno regolari. Il metodo di lavoro autonomo e rispettoso delle regole scolastiche.

6 Quando l'alunno, che a prescindere dai risultati tecnico-sportivi, dimostrerà un impegno superficiale, una partecipazione non regolare, un metodo di lavoro non sempre autonomo, ma serenità nell'accettazione dei propri limiti, desiderio di migliorare, rispetto delle regole, dei compagni e degli avversari, correttezza nelle situazioni di gioco, autocontrollo.

5/4 Quando l'alunno dimostra una partecipazione superficiale, un metodo di lavoro approssimativo e selettivo, interesse e impegno discontinui o inesistenti. Comportamento non rispettoso delle regole scolastiche, sociali e sportive.

STRUMENTI COMPENSATIVI/DISPENSATIVI utilizzabili in presenza di DSA

solo verifiche scritte : questionari a risposta chiusa, uso di video-cassette.

STRUMENTI DI RECUPERO E SOSTEGNO

Verrà effettuata alla fine di ogni unità didattica per gli alunni più carenti, utilizzando l'insegnamento individualizzato e la collaborazione degli alunni più capaci.

EVENTUALI ATTIVITÀ DI ARRICCHIMENTO DEL CURRICOLO e di APPROFONDIMENTO

La classe parteciperà alla fase di Istituto del Torneo di Pallamano. Svolgerà le seguenti attività di arricchimento in base alle possibilità: Calcio, Hokey, Badminton, Beach tennis, attività sportiva in ambiente naturale.

DATA,
Gennaio 2021

IL DOCENTE
Andrea Infantino