

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

**A.S.
CLASSE III^a 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 DI APPRENDIMENTO

A - Utilizzare efficacemente le proprie capacità condizionali.	Personalizza il gesto motorio con esecuzioni molto buone, elabora ed applica con i compagni corretti piani di lavoro per migliorare le proprie capacità condizionali	10
	Gestisce schemi motori complessi in modo sicuro e con padronanza motoria, conosce ed applica corretti piani di lavoro, per migliorare le proprie capacità condizionali.	9
	Esprime un soddisfacente grado di prestazione motoria, con esecuzioni sicure, applicando corretti piani di lavoro, per migliorare le proprie capacità condizionali.	8
	Gestisce schemi motori di base quasi sempre con efficacia e disinvoltura motoria, ed applica con una certa padronanza piani di lavoro, per migliorare le proprie capacità condizionali.	7
	Presenta livelli di prestazione carente anche sotto il profilo esecutivo ed applica con incertezza piani di lavoro, per migliorare le proprie capacità condizionali.	6
	E' in difficoltà a realizzare semplici richieste motorie e ad adeguarsi a semplici proposta 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, elabora ed applica con i compagni corretti piani di lavoro per migliorare le proprie capacità coordinative	9/10
	Perfeziona schemi motori complessi in modo sicuro e con padronanza motoria, conosce ed applica corretti piani di lavoro, per migliorare le proprie capacità coordinative.	8
	Esprime un soddisfacente grado di prestazione motoria, con esecuzioni sicure, applicando corretti piani di lavoro, per migliorare le proprie capacità coordinative.	7
	Presenta livelli di prestazione carente anche sotto il profilo esecutivo ed applica con incertezza piani di lavoro, per migliorare le proprie capacità coordinative.	6
	Non partecipa e disturba.	5/4

C- Acquisire e saper utilizzare i fondamentali tecnico-pratici nelle varie situazioni ludiche 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 e disturba..	4

D - Rispettare il valore etico dello Sport e il codice deontologico dello sportivo	- Assume atteggiamenti attenti e responsabili durante la pratica, specie se di carattere sportivo. 9	9/10
	- E mostra di possedere anche un discreto “abito sportivo”. 10	
	- E’ attento alle modalità di partecipazione alle lezioni, alle iniziative sportive e mostra buone abitudini da “sportivo”.	8
	- Si comporta in modo coerente con le regole dettate, assumendo comportamenti controllati, specie nel gioco sportivo.	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 la fisiologia del corpo umano e i suoi cambiamenti in relazione all’esercizio fisico	9/10
	Conosce in modo corretto la fisiologia del corpo umano e i suoi cambiamenti in relazione all’esercizio fisico	8
	Conosce in modo soddisfacente il rapporto tra esercizio fisico e benessere	7
	Conosce con qualche incertezza la fisiologia del corpo umano e i suoi cambiamenti in relazione all’esercizio fisico	6
	Non conosce i principi per mantenere un buon stato di salute .Non ascolta e disturba	5/4

CONTENUTI

U.A1

Le capacità condizionali (resistenza, velocità, mobilità, forza).

Principi che regolano un corretto allenamento alla resistenza : approfondimento sulla funzione del sistema cardio-circolatorio e respiratorio durante le attività di movimento.

Processi energetici (meccanismo aerobico e anaerobico alattacido e lattacido).

Principi che regolano un corretto allenamento alla rapidità : approfondimento sulla funzione del sistema nervoso durante le attività di movimento.

Principi che regolano un corretto allenamento alla mobilità : approfondimento sull'apparato locomotore.

Elementi di pronto soccorso : traumi articolari, muscolari, ossei.

Principi che regolano un corretto allenamento alla forza (intesa come prevenzione ai paramorfismi).

Istruzioni per aumentare le capacità condizionali:

La preatletica;

Il metodo dinamico :lo stretching;

Il circuit training.

I test di valutazione delle capacità condizionali :

Test di MiniCooper, Indice di Ruffier;

Test navetta, test sui 30m.

Test di mobilità della colonna vertebrale, e della articolazione scapolo-omerale;

Test di forza degli arti superiori e degli arti inferiori.

Esercizi di valutazione capacità condizionali, serie di ripetizioni di esercizi preatletici.

- Esercizi di mobilità articolare segmentaria, esercizi di allungamento (tecnica stretching)
- Esercitazioni di resistenza aerobica(1000 m. / 2000m.), lavoro continuato e intervallato.
- Esercizi di rapidità su brevi distanze (20/40 m.).
- Esercitazioni a carico naturale per l'incremento della forza con l'uso di piccoli pesi.

U.A2

Esercizi tecnici di perfezionamento dei fondamentali dei seguenti sports :

- Pallavolo: palleggio, bagher, servizio, muro, schiacciata.
- Hockey: palleggio, passaggio, tiro.
- Pallamano: palleggio, passaggio, tiro

Gestione del gioco, collaborando con i compagni.

Analisi degli schemi di gioco delle seguenti discipline sportive : Pallavolo (schemi tattici nel 6 contro 6 : ricezione a cinque con alzatore in zona tre. Schemi difensivi nel muro a due.L'arbitraggio, le infrazioni, il regolamento.

Hockey : schemi di attacco e di difesa. L'arbitraggio, il regolamento e le infrazioni di gioco.

U.A3-

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

U.A4-

- Gli effetti benefici dell'esercizio fisico;
- Dopping e l'uso di sostanze stupefacenti;

OBIETTIVI minimi per l'ammissione alla classe successiva

U.A1

Consolidamento e potenziamento delle capacità condizionali, principali metodi di allenamento per migliorare la resistenza, forza e velocità.

U.A2

Saper eseguire almeno in maniera corretta un fondamentale individuale degli sport praticati.

U.A3

Saper adottare comportamenti leali durante la pratica delle attività sportive praticate, e assumere un atteggiamento critico nei confronti di comportamenti sleali.

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

Sintetica, esecuzione e spiegazione analitica degli schemi motori proposti.

U. A2

Guida al lavoro di gruppo, assegnazioni di compiti. Perfezionamento analisi delle proprie capacità psicofisiche e tecnico-sportive.

U. A3

Guida ad un comportamento autonomo e responsabile. Progettazione su foglio di alcuni schemi tattici di gioco. Attuazione degli schemi. Guida ad una maggiore autogestione del gioco. Automatizzazione delle gestualità tecniche specifiche, attraverso la ripetizione.

Esercitazioni in forma competitiva (gioco di squadra, gare).

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,
- libro di testo : "Sport in Gioco", schede, questionari, dispense, discussioni guidate.

STRUMENTI DI VERIFICA E MODALITA' DI VALUTAZIONE

Fasce di livello.

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

A1

Test psico-motorio. Test funzionali.

A2

Osservazioni sistematiche, dimostrazione individuale e collettiva dei gesti motori specifici delle attività sportive proposte. Assegnazione di ruoli.

A3-4-

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 padronanza,
- 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, Hockey, Badminton, Beach tennis, attività sportiva in ambiente naturale.

DATA,
Gennaio 2021

IL DOCENTE
Andrea Infantino