



Mod. 102

PIANO ANNUALE DI LAVORO

Docente	Materia	Classe	Sezione	a. s.
Prof. Prof.i Di Fonzo, Fabiani, Lallini	Scienze motorie e sportive	Tutte le prime Tutte le seconde Tutte le terze	A B C D E F G	2018-2019

1) Obiettivi didattici

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO

Affinare le capacità percettivo-coordinativo-motorie; acquisire corretti schemi motori e tecniche adeguate alla disciplina in oggetto; sviluppare e controllare la postura in situazioni statiche e dinamiche; sviluppare la corretta percezione delle variabili spazio tempo; affinare la lateralità e la dominanza in tecniche specifiche.

Utilizzare consapevolmente e razionalmente il lavoro per incrementare forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare. Saper reagire nel minor tempo possibile a stimoli di natura diversa. Saper compiere movimenti ampi e sciolti. Saper prolungare uno sforzo nel tempo. Saper opporsi e vincere una resistenza.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Saper gestire, in modo consapevole, abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. Conoscere le regole dei giochi sportivi e ricreativi. Saper inventare nuovi giochi e saper modificare le regole di quelli già conosciuti.

Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni sia gli avversari e collaborare con tutti. Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle

discipline sportive praticate. A partire dalle difficoltà che si possono incontrare in campo sportivo, imparare a conoscere se stessi, le proprie possibilità, e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita quotidiana personale.

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Acquisire la consapevolezza che il corpo può comunicare informazioni, sensazioni, stati d'animo. Essere in grado di riconoscere e decodificare i principali segnali e gesti dell'arbitro nelle varie discipline sportive.

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE, SICUREZZA

Saper utilizzare responsabilmente e in modo sicuro gli spazi e le attrezzature. Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie, straordinarie e di pericolo. Conoscere le basilari norme di sicurezza dei pedoni, dell'uso dei mezzi pubblici e privati. Saper mettere in atto comportamenti corretti nell'uso della bicicletta.

Sviluppare la consapevolezza del rischio nell'utilizzo di un veicolo, la responsabilità delle proprie scelte e le potenziali conseguenze derivanti dal proprio comportamento rispetto alle regole di tutela dell'incolumità propria e altrui.

2) Indicatori

CLASSI PRIME

ABILITA'	INDICATORI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie e utilizza le abilità motorie sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.
Il gioco, lo sport e il fair play	Pratica attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi nel bene comune.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.

CLASSI SECONDE

ABILITA'	INDICATORI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie e utilizza le abilità motorie sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.
Il gioco, lo sport e il fair play	Pratica attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi nel bene comune.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.

CLASSI TERZE

ABILITA'	INDICATORI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie e utilizza le abilità motorie sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.
Il gioco, lo sport e il fair play	Pratica attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi nel bene comune.
Salute e benessere, prevenzione	Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione

e sicurezza	dello “star bene” in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.
-------------	--

3) Contenuti

Giochi ricreativi, popolari e sportivi.

Esercizi per il controllo posturale, di respirazione, di equilibrio sia statico che dinamico esercizi per la coordinazione dinamica generale, esercizi per la coordinazione oculo- manuale ed oculo-podalica.

Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi, per gli arti inferiori e superiori. Prove su distanze lunghe e corte. Esercizi per la velocità anche intesa come scelta rapida del gesto migliore da compiere. Esercizi di stretching, staffette e giochi per lo sviluppo ed il miglioramento di destrezza ed equilibrio. Percorsi di lavoro a stazioni con incremento di tempi e carichi. Avvio alle specialità atletiche (salto in alto, salto in lungo, lancio del vortex, velocità, staffetta, mezzofondo).

Esercizi, giochi ed attività a carattere espressivo-comunicativo e collaborativo.

4) Metodologie

Gli obiettivi saranno perseguiti con metodo globale e con tempi e carichi minimi.

Ampio spazio sarà dato all'attività ludica quale fonte inesauribile di esperienze motorie; nei giochi di squadra si lavorerà principalmente sui fondamentali individuali e sulle regole. Il grado di autonomia richiesto prevede che essi sappiano comportarsi responsabilmente in palestra, negli spogliatoi e negli spazi adiacenti. Fondamentale è ritenuto il rispetto delle regole, il rispetto delle attrezzature, per i compagni e per gli insegnanti.

5) Verifiche

- Osservazione diretta
- Test motorii
- Rilevazione dei tempi e delle misure
- Interventi teorici e pratici; risposte a quesiti posti durante la presentazione ed esecuzione delle attività

- Eventuali interrogazioni e quesiti scritti.

6) Criteri di valutazione

La valutazione sarà fatta tenendo conto dei progressi ottenuti, dell'impegno dimostrato del grado di acquisizione delle tecniche specifiche e dei risultati ottenuti, il tutto in rapporto alle capacità dell'individuo. Sarà fatta una valutazione iniziale dei prerequisiti di base attraverso semplici test delle capacità motorie e nel corso di tutto l'anno scolastico saranno effettuate verifiche psico-motorie.

Roma, 26/11/2018

I Docenti
Lucia Di Fonzo
Nicola Fabiani
Germana Lallini