



Piano di lavoro annuale del docente

Pag.1 di 15

Piano di Lavoro Annuale del Docente

Anno Scolastico 2021/2022

Classe _____1_____ sez. _____M_____

Disciplina _____Scienze Motorie

Docente **Gianfranco Arpino**

Data di presentazione Ottobre 2021



Piano di lavoro annuale del docente

Pag.2 di 15

Presentazione della classe

Una prima analisi dei singoli studenti ha evidenziato capacità psicomotorie e interessi molto eterogenei dovuti sia al diverso grado di sviluppo psicofisico individuale e sia alle differenti esperienze motorie pregresse per tipo, quantità e qualità.

Il livello psicomotorio di partenza della classe è stato valutato attraverso test pratici e risulta discreto.

La classe si mostra motivata in quanto gli alunni dimostrano voglia e capacità di apprendere la disciplina ma molto spesso tende ad assumere un carattere vivace e rumoroso, dovuto ad alcuni alunni che dimostrano comportamenti poco maturi ed atteggiamenti poco rispettosi che tendono a disturbare le lezioni. Il resto della classe ha invece un comportamento adeguato e corretto.

Una prima analisi dei singoli studenti ha evidenziato capacità psicomotorie e interessi molto eterogenei dovuti sia al diverso grado di sviluppo psicofisico individuale e sia alle differenti esperienze motorie pregresse per tipo, quantità e qualità.

Il livello psicomotorio di partenza della classe è stato valutato attraverso test pratici e risulta discreto.

La classe si mostra motivata in quanto gli alunni dimostrano voglia e capacità di apprendere la disciplina ma molto spesso tende ad assumere un carattere vivace e rumoroso, dovuto ad alcuni alunni che dimostrano comportamenti poco maturi ed atteggiamenti poco rispettosi che tendono a disturbare le lezioni. Il resto della classe ha invece un comportamento adeguato e corretto.

Una prima analisi dei singoli studenti ha evidenziato capacità psicomotorie e interessi molto eterogenei dovuti sia al diverso grado di sviluppo psicofisico individuale e sia alle differenti esperienze motorie pregresse per tipo, quantità e qualità.



Piano di lavoro annuale del docente

Pag.3 di 15

Obiettivi

1_ consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base

L'alunno deve saper:

- riconoscere e comprendere semplici situazioni motorie;
- eseguire meccanicamente il gesto motorio mantenendone l'attenzione necessaria e si sforza a migliorare l'efficacia delle sue azioni.

2_ Potenziamiento fisiologico.

L'alunno deve saper:

- rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo,
- migliorare le capacità condizionali di forza, resistenza, velocità,
- mantenere un impegno motorio moderatamente prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare

3_ Conoscenza regole nella pratica ludica e sportiva (Giochi individuali, Rispetto delle regole Lealtà sportiva Fair play)

L'alunno deve saper:

- riconoscere e applicare con semplicità esecutiva numerosi giochi di movimento e pre-sportivi individuali
 - assumere un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo accettando i propri limiti
 - cooperare e interagire positivamente con gli altri consapevole del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle
 - partecipare attivamente ad esercizi di pre-atletica, organizzati anche in forma di gara collaborando con gli altri accettare la sconfitta rispettare le regole accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità
-



Piano di lavoro annuale del docente

Pag.4 di 15

Obiettivi specifici disciplinari:

Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità coordinative

CONOSCENZE: Conosce le capacità coordinative e l'importanza dell'intervento delle funzioni neuromuscolari

COMPETENZE: Individua le attività che sollecitano le funzioni neuro-muscolari

CAPACITA': Attua movimenti complessi in forma economica e in situazioni variabili

Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali

CONOSCENZE: Conosce le capacità condizionali e quali sono gli apparati coinvolti

COMPETENZE: Individua le attività che sviluppano le diverse capacità condizionali

CAPACITA': Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali
Consapevolezza del linguaggio corporeo

CONOSCENZE: Conosce le diverse possibilità di espressione del corpo Conosce la successione delle combinazioni proposte

COMPETENZE: Interpreta in modo personale le combinazioni proposte

CAPACITA': Esegue correttamente le combinazioni proposte

Si esprime col corpo in movimento in modo fluido e armonico

Conoscenza e pratica delle attività sportive (regole e fair play)

CONOSCENZE: Conosce le specialità dell'atletica, in particolare le tipologie di salto e della corsa

Conosce le differenti andature di riscaldamento. Conoscere la tecnica del salto. Conoscere la tecnica di corsa e le diverse andature

COMPETENZE: Saper effettuare diverse andature tecniche. Saper rispondere in termini di movimento ad uno stimolo acustico. Saper saltare in differenti modi.

Sa individuare gli errori di esecuzione

CAPACITA':

Esegue i fondamentali individuali e i gesti tecnici delle discipline affrontate



Piano di lavoro annuale del docente

Pag.5 di 15

Obiettivi specifici disciplinari:

Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità coordinative

- ☐ Essere in grado di definire le capacità coordinative e saper individuare le attività per migliorarle.
- ☐ Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali

- ☐ Essere in grado di definire le capacità condizionali e saper individuare le attività per migliorarle.
- ☐ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- ☐ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- ☐ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- ☐ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

Consapevolezza del linguaggio corporeo

- ☐ Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo corretto e a ritmo
- ☐ Eseguire correttamente le combinazioni proposte

Conoscenza e pratica delle attività sportive (regole e fair play)

- ☐ Conoscere e applicare le regole di una specialità individuale a scelta.
 - ☐ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di una specialità individuale in modo efficace.
-



Piano di lavoro annuale del docente

Pag.6 di 15

Metodologie e strategie didattiche

La metodologia verrà suddivisa in cinque fasi successive:

1. fase globale;
2. fase della scoperta guidata; 3.fase analitica;
- 4.fase sintetica; 5.fase addestrativa.

Nella fase globale l'esecuzione spontanea del gioco, del percorso o dell'esercizio, mi permetterà di avere una prima valutazione delle capacità motorie dei ragazzi/e in base a questa valutazione verrà data alla classe una specifica consegna, ossia un problema motorio da risolvere. Gli alunni, ognuno secondo le proprie caratteristiche psicofisiche, daranno una risposta.

Queste risposte verranno analizzate (fase analitica) insieme ai ragazzi e, nella fase sintetica, si cercherà di attuare e realizzare la risposta valutata migliore.

La ripetizione costituirà il momento addestrativo vero e proprio, in cui si cercherà di acquisire il gesto motorio più economico e rendere i ragazzi/e padroni della migliore tecnica. Gli argomenti delle unità didattiche saranno trattati in modo da stimolare negli allievi la continua e graduale presa di coscienza del raggiungimento dell'obiettivo.

Mezzi e strumenti

Attività individuali, a corpo libero.

Percorsi in circuito, rispettando le distanze di sicurezza Cronometro.

Libro di testo

Tablet

Verifiche e valutazioni

Osservazioni sistematiche

Rilevazioni cronometriche e metriche



Piano di lavoro annuale del docente

Pag.7 di 15

Griglie di valutazione sulle competenze e sui miglioramenti raggiunti, attraverso schede valutative. Discussioni inerenti le attività svolte.

Questionari. Verifiche orali. In caso di DAD e DDI

Creazioni di moduli, compiti e compiti quiz in piattaforma G_Suite con l'utilizzo di Classroom

Criteri e metodi di valutazione

La valutazione scaturirà dalle osservazioni quotidiane, sia dei miglioramenti delle abilità fisiche, sia della

graduale acquisizione di comportamenti adeguati alle varie occasioni di lavoro che si presenteranno nei diversi momenti della lezione. Sarà valutato il significativo miglioramento conseguito dagli studenti, nelle varie prestazioni motorie. Saranno valutate, altresì, le conoscenze sugli aspetti teorici e sulle spiegazioni effettuate durante le attività; gli aspetti comportamentali, il livello di socializzazione raggiunto e la partecipazione attiva alle attività programmate. Nel caso in cui si dovessero rilevare difficoltà tali da non consentire il previsto percorso didattico, l'insegnante si riserva di operare in maniera diversa, adottando tutte le strategie del caso e sempre nell'interesse dell'alunno stesso. In caso di Didattica a Distanza, la valutazione terrà presente l'elaborazione di compiti scritti e verifiche orali, la puntualità delle consegne, oltre alla frequenza ed alla partecipazione attiva nelle video lezioni. La DDI, verrà invece utilizzata come un mezzo per valorizzare l'esperienza e le conoscenze degli alunni, per incoraggiare l'apprendimento collaborativo, ed alimentare la motivazione degli studenti, attraverso l'uso del computer e tablet in caso non è possibile con il proprio smartphone.

Strutturazione della programmazione disciplinare

Classi Biennio:

La programmazione disciplinare è stata suddivisa nei seguenti moduli, suddivisi per unità didattiche per rendere più snella, sia la fase di trattazione che quella di verifica dell'avvenuta assimilazione degli argomenti affrontati



Piano di lavoro annuale del docente

Pag.8 di 15

UDA	n° u.d.	Unità didattiche	tempi
IL MOVIMENTO	2	Schemi motori di base	Ottobre
IN PALESTRA	3	capacità coordinative	Dicembre/Gennaio
	4	Le capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare)	Febbraio/marzo
SPORT INDIVIDUALI	5	Corsa	Aprile/maggio
	6	Salto	Aprile/maggio
LEALTA' SPORTIVA	11	Definizione ed aspetti positivi e negativi del doping	Aprile (uda interdisciplinare)

Descrizione analitica delle UDA

TITOLO: IL MOVIMENTO

Competenze

Saper valutare il proprio apprendimento

motorio Saper utilizzare un linguaggio

specifico

finalizzate ad acquisire le seguenti:

Abilità

Utilizzare gli schemi motori

Eseguire esercizi e giochi per le varie capacità motorie

Sperimentare l'apprendimento di nuove abilità motorie



Piano di lavoro annuale del docente

Pag.9 di 15

U. D.A . n°2 □ schemi motori di base □

<i>Competenze</i>	<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>
Padronanza delle proprie capacità motorie	Conoscere le capacità motorie	Programmare esercizi e giochi per levarie capacità motorie

Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti
Attività ed esercizi a carico naturale o con l'utilizzo del tappetino	15 ore	Lavoro individuale	Esercizi a corpo libero tappetini
Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo			
Giochi			
Esercizi educativi			
			verifiche
			Osservazione sistematica Schede valutative

U. D.A . n°3 capacità coordinative

<i>Competenze</i>	<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>
Padronanza delle proprie capacità coordinative	Conoscere le proprie capacità coordinative	Produrre risposte adeguate di fronte a molteplici stimoli.



Piano di lavoro annuale del docente

Pag.10 di 15

Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti
Attività ed esercizi coordinativi	14 ore	Percorsi Circuiti situazioni	Esercizi a corpo libero
Andature			verifiche
Combinazioni miste tra arti superiori ed inferiori			Osservazione sistematica Schede valutative
			collegamenti interdisciplinari
			Uscite sul territorio: capacità di orientarsi in ambiente naturale.

U. D.A . n°4 ☐ le capacità condizionali ☐

Competenze	Conoscenze	Abilità
Padronanza delle proprie capacità condizionali	Conoscere l'importanza della fase di riscaldamento Conoscere le proprie capacità condizionali	Saper eseguire allenamenti di potenziamento della velocità, forza, resistenza, mobilità

Contenuti	Tempi in ore	Metodologia	Mezzi e strumenti
Attività ed esercizi di mantenimento posture	10 ore	Esercizi individuali	Esercizi a corpo libero tappetino
Corse di durata su terreno vario e con cambi di ritmo.			
Attività ed esercizi a terra con uso del tappetino			
Esercizi di stretching			Verifiche
Esercizi di mobilità articolare			Osservazione sistematica Schede valutative



Piano di lavoro annuale del docente

Pag.11 di 15

			collegamenti interdisciplinari
			Uscite sul territorio: capacità di orientarsi in ambiente naturale.

TITOLO: SPORT INDIVIDUALI

Competenze

Conoscenza delle regole che caratterizzano le varie discipline. Essere in grado di eseguire i fondamentali dello sport praticato

finalizzate ad acquisire le seguenti:

Abilità

Padronanza dei fondamentali degli sport individuali

U. D.A . n°5 ☐ Corsa ☐

<i>Competenze</i>	<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>
Saper correre al massimo delle sue abilità dosando le proprie energie in relazione alla distanza da percorrere	conoscere la tecnica di esecuzione della corsa	Reazione (Il tempo di reazione è quello che intercorre tra il segnale (fischio dello starter) e l'inizio del movimento);

Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti
Saper eseguire il gesto tecnico dei fondamentali proposti (passo, rullata del piede, skip (corsa a ginocchia alte), calciata, balzi, galoppi ripetute..)	8	Andature, gare a cronometro	Attività individuali, o blocchi di partenze
Sapersi orientare nello spazio (pista) e nel tempo (distanza da percorrere).			
			verifiche Osservazione sistematica Schede valutative

U. D.A . n°6 □ Salto □

Competenze	Conoscenze	Abilità
Utilizzare efficacemente le proprie capacità psico-fisiche nell'esecuzione del salto	conoscere la tecnica di esecuzione del salto	Reazione (Il tempo di reazione è quello che intercorre tra il segnale (fischio dello starter) e l'inizio del movimento);

Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti
rincorsa	8	Esercizi propedeutici ed andature	Attività individuali ostacoli
Stacco			
atterraggio			
			verifiche Osservazione sistematica Schede valutative



Piano di lavoro annuale del docente

Pag.13 di 15

U.D.A di Educazione Civica (Educazione alla Legalità)

U. D.A . n° 11 (LEALTA' SPORTIVA □)

<i>Competenze</i>	<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>
Acquisire lo spirito di lealtà sportiva	Il concetto di doping, le principali sostanze assunte nel doping le pratiche vietate	Individuare gli effetti prodotti dalle sostanze e dalle metodiche legate al Doping

Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti
Definizione di doping	3	Lezioni frontali	Libro di testo appunti
L'illecito sportivo			
Conseguenze sulla salute			
Il CIO e il codice WADA			verifiche
			InterrogazioniCompito scritto
			collegamenti interdisciplinari
			UDA DI EDUCAZIONE CIVICA

U.D.A Pluridisciplinare “Alla scoperta del territorio”

U. D.A . n° 12

<i>Competenze</i>	<i>Conoscenze</i>		<i>Abilità</i>	
<p>Essere in grado di riconoscere le caratteristiche qualitative della natura ed interagire con essa</p> <p>Essere in grado di utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse.</p> <p>Essere in grado di orientarsi</p>	<p>Conoscere diversi ambienti naturali (prato,bosco,)</p> <p>Conoscere gli adattamenti del corpo in relazione ai diversi ambienti</p> <p>Conoscere cosa sia l’orienting.</p>		<p>Sapersi orientare nello spazio</p> <p>saper adattare le proprie qualità fisiologiche in relazione allo sforzo da compiere.</p>	
Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti	
Definizione di orientiring	Da quantificare	Lezioni in ambiente naturale	Utilizzo di bussole Mappe del territorio	
Capacità coordinative				
Buone capacità condizionali			verifiche	



Piano di lavoro annuale del docente

Pag.15 di 15

			collegamenti interdisciplinari
			UDA PLURIDISCIPLINARE

Scansione temporale

n°UDA	titolo	tempi	Periodo
1	Il movimento	10	Ottobre
2	In palestra	40	Intero anno
3	Sport individuali	16	Aprile/maggio
4	Uda Educazione Civica: Lealtà sportiva (Educazione alla Legalità) – Pluridisciplinare	3	Marzo

Cassino 20 ottobre 2021

Il docente