



## **Piano di lavoro annuale del docente**

*Pag.1 di 8*

### **Piano di Lavoro Annuale del Docente**

**Anno Scolastico 2021/2022**

**Disciplina     Scienze Motorie e Sportive**

**Docente        PAGLIA ROBERTO**

**Data di presentazione     21 Ottobre 2021**



## Piano di lavoro annuale del docente

Pag.2 di 8

### Presentazione della classe

*La classe è composta da ventuno alunni di cui venti maschi e una femmina. Il bagaglio di esperienze motorie è abbastanza adeguato e la personalità della maggior parte di loro è sufficientemente equilibrata e stabile.*

*Il grado di cultura motoria e sportiva risulta commisurato all'età. Nella classe è presente un alunno diversamente abile che segue la stessa programmazione della classe per quanto riguarda la parte pratica, mentre per la parte teorica si prevede l'utilizzo di mappe concettuali e tempi più lunghi per l'apprendimento degli argomenti affrontati coerentemente con le sue capacità.*

### Finalità educative

- 1) *Acquisizione della capacità di interagire positivamente con il gruppo e con la società;*
- 2) *Acquisizione di un comportamento autonomo e di uno sviluppo equilibrato della personalità;*
- 3) *Acquisizione della capacità di pianificare e realizzare un proprio progetto;*
- 4) *Acquisizione della capacità di usare sussidi e strumenti*
- 5) *Acquisizione o potenziamento di:*

- 5.1) *capacità espressive, comunicative e rielaborative;*
- 5.2) *capacità di analizzare e sintetizzare un qualsiasi testo, nonché di decodificare il linguaggio specifico;*
- 5.3) *capacità di autovalutazione;*
- 5.4) *autonomia nello studio individuale;*
- 5.5) *capacità di organizzare le informazioni;*
- 5.6) *uso corretto di metodi e procedimenti;*
- 5.7) *capacità di analizzare il linguaggio motorio;*
- 5.8) *capacità di stabilire collegamenti e di rintracciare denominatori comuni tra le Scienze Motorie e Sportive e le altre materie.*

### Obiettivi comportamentali-culturali

- *Acquisizione di un metodo di studio scientifico e razionale;*
- *Lo sviluppo delle capacità di comunicazione;*
- *L'avvio all'autonomia nella produzione culturale nell'ambito delle discipline scolastiche;*
- *L'acquisizione di conoscenze, competenze e capacità che consentano di partecipare attivamente, consapevolmente e responsabilmente alla vita sociale e civile e di svolgere una funzione che concorra al progresso della società.*

### Obiettivi didattico-cognitivi

- *Il potenziamento del senso di responsabilità personale, dell'autonomia e della socializzazione.*
- *La consapevolezza che valori irrinunciabili quali dignità, libertà, solidarietà, sicurezza non possono considerarsi come acquisiti per sempre, ma vanno perseguiti, voluti e costantemente consolidati;*
- *La consapevolezza che, in una società complessa come l'attuale, una valida formazione culturale è fondamento essenziale del conoscere e dell'agire;*
- *La formazione di una coscienza interculturale basata sulla consapevolezza dell'identità nazionale e dei valori che la caratterizzano, con particolare riferimento al valore universale della persona;*
- *L'educazione alla legalità, intesa come rispetto di se stessi e degli altri, delle norme, dei principi e dei valori etici e civili che sono alla base della Costituzione italiana e di cui ogni cittadino deve farsi carico, perché siano patrimonio condiviso in una comunità viva e democratica.*

**Obiettivi specifici disciplinari:**

*L'alunno dovrà essere capace di:*

- *Acquisire il valore della corporeità attraverso esperienze di attività motorie e sportive in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile,*
- *Consolidare una cultura motoria e sportiva quale costume di vita,*
- *Raggiungere un completo sviluppo corporeo e motorio attraverso l'utilizzazione delle qualità fisiche e le funzioni neuromuscolari,*
- *Approfondire operativamente e teoricamente le attività motorie e sportive che possano favorire l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro ,tempo libero, salute),*
- *Arricchire la propria coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e acquisire la capacità critica nei riguardi del corpo e dello sport.*

**Metodologie e strategie didattiche**

*Lezioni frontali, lezioni partecipate, di ricerca guidata e di tutoring; attività di gruppo, individualizzata, a coppie e a squadre.*

**Mezzi e strumenti**

*Pavimento tecnico della Palestra, libri di testo, giornali, riviste, fotocopie, internet.*

**Verifiche e valutazioni**



## Piano di lavoro annuale del docente

Pag.4 di 8

*Si svolgeranno nell'intero anno scolastico svariate prove di verifica da cui scaturirà un voto sommativo di media alla fine del primo trimestre e ciò si ripeterà anche per il secondo periodo ovvero il pentamestre. Saranno elaborati test di verifica disciplinare di tipo ginnico nella varietà del corpo libero rispettando il distanziamento previsto per l'attività motoria senza mascherina, inoltre per quanto attiene l'aspetto cognitivo si effettueranno verifiche orali e/o scritte.*

### Criteri e Metodi di valutazione

#### **Descrittori:**

#### **ASPETTO MOTORIO**

##### **Livello: 10/9**

realizza gesti tecnicamente corretti, efficaci nei risultati e armonici nell'esecuzione.

##### **Livello: 8/7**

Il movimento è organizzato in modo discretamente plastico, l'azione risulta nel complesso valida.

##### **Livello: 6**

Il gesto effettuato è globalmente accettabile nelle modalità di esecuzione. I risultati dell'azione sono sufficienti.

##### **Livello: 5**

L'esecuzione dei movimenti è approssimativa e denota una insufficiente organizzazione psicomotoria. Il risultato dell'azione non è sempre evidente.

##### **Livello: 4**

La scarsa organizzazione psicomotoria e la non corretta padronanza delle modalità di esecuzione rendono inefficace l'azione compiuta.

#### **ASPETTO COGNITIVO**

##### **Livello: 10/9**

Conosce gli argomenti in modo completo e dettagliato, utilizza in modo corretto la terminologia specifica. È in grado di collegare le conoscenze teoriche acquisite con gli aspetti operativi sperimentati.

##### **Livello: 8/7**

Conosce discretamente i contenuti della materia e adotta un linguaggio generalmente appropriato. Sa cogliere i riferimenti teorici essenziali nello svolgimento delle attività.

##### **Livello: 6**

Conosce e comprende i contenuti nelle linee fondamentali, utilizza un lessico sufficientemente adeguato.

##### **Livello: 5**

Conosce in modo parziale gli argomenti e fa un uso impreciso ed approssimativo dei termini.

##### **Livello: 4**

Mostra gravi lacune nella conoscenza degli argomenti; l'esposizione e l'espressione sono carenti.

#### **ASPETTO COMPORTAMENTALE**

##### **Livello: 10/9**

Partecipa costantemente in modo attivo e con elevato interesse.



## Piano di lavoro annuale del docente

Pag.5 di 8

Svolge un ruolo positivo all'interno del gruppo coinvolgendo anche i compagni; sempre molto corretto e responsabile, si impegna con rigore e metodo.

### **Livello: 8/7**

Partecipa attivamente e in modo proficuo, collabora con i compagni e si impegna costantemente in modo adeguato. Generalmente è corretto e responsabile.

### **Livello: 6**

Partecipa in modo continuo ma poco attivo. Collabora con i compagni se sostenuto; si impegna in modo accettabile rispettando le regole stabilite.

### **Livello: 5**

Partecipa in modo discontinuo ed è poco disponibile alla collaborazione. Adotta un comportamento dispersivo o di disturbo e si impegna in modo superficiale e settoriale.

### **Livello: 4**

Partecipa saltuariamente e con poco interesse. Non collabora e si controlla con difficoltà; disturba di frequente e mostra notevoli carenze nell'impegno.

### **Strutturazione della programmazione disciplinare**

La programmazione disciplinare è stata suddivisa nelle seguenti U.D.A. per rendere più snella, sia la fase di trattazione che quella di verifica dell'avvenuta assimilazione degli argomenti affrontati.

### **Descrizione analitica delle U.D.A.**

UdA n.	1	Titolo:	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE A SCUOLA	
Competenze attese a livello di UdA				
<div>→ Sa utilizzare elementari nozioni di sicurezza</div> <div>→ Sa adottare comportamenti che non mettano a rischio se stessi e gli altri</div> <div>→ Saper applicare le regole dello star bene assumendo un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni.</div> <div>→ Saper riconoscere i principali fattori di rischio che pregiudicano il benessere psicofisico</div>				
Argomenti	Obiettivi		Tempi (durata in ore)	
	Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)		
<div><div>● Norme di sicurezza generali e relative all'ambiente palestra.</div><div>● Norme igieniche in relazione alla pratica sportiva.</div><div>● Nozioni sugli effetti dell'attività fisica sul benessere della persona</div><div>● Principi di una sana alimentazione e relativi benefici;</div><div>● Calcolo dell’indice di massa corporea</div><div>● Il doping</div></div>	<div><div>● Conoscere:</div><div>○ i principi fondamentali della sicurezza in palestra;</div><div>○ la finalità delle esercitazioni svolte in particolare relativamente ad una fase di avviamento motorio;</div><div>○ gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari;</div><div>○ come prevenire i rischi e pericoli di una attività motoria auto-gestita</div><div>○ Conoscere il concetto di salute</div><div>○ Conoscere i danni provocati dal fumo e dall’alcool</div><div>○ Conoscere i principi relativi alla corretta alimentazione;</div><div>○ Conoscere l’indice di massa corporea e saperlo calcolare;</div><div>○ Ruolo dell’attività motoria per un corretto stile di vita.</div></div>	<div><div>● Saper:</div><div>○ applicare i comportamenti corretti per la gestione di emergenze e di pericolo</div><div>○ collaborare durante le prove simulate di evacuazione</div><div>○ mantenere in sicurezza gli ambienti utilizzati assumendo comportamenti responsabili</div><div>○ sapersi muovere avendo percezione dei propri limiti</div><div>○ mantenere un comportamento equilibrato</div><div>○ scegliere di adottare corretti stili di vita</div><div>○ comprendere e saper assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all’attività fisica e sportiva</div></div>	Modulo trasversale: circa 6 ore totali nel corso dell'anno	
Numero e tipo di verifiche (formative/sommative)	Scheda verifica teorica Osservazioni comportamentali (palestra , scuola , cortile, prove simulate )			
Altre Discipline coinvolte (eventuali)				
Annotazioni	* I tempi possono subire variazioni in base all’attenzione e all’impegno dimostrati dalla classe o da altri imprevisti.			

UdA n.	2	Titolo:	LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE CONDIZIONALI	
Competenze attese a livello di UdA				
→ Saper distribuire lo sforzo nel tempo → Controllare il ritmo e le modalità esecutive delle diverse esercitazioni → Saper migliorare la propria prestazione				
Argomenti	Obiettivi		Tempi (durata in ore)	
	Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• TEORIA DELL'ALLENAMENTO</li><li>• I MECCANISMI ENERGETICI</li><li>• ESERCIZI A CARICO NATURALE</li><li>• ESERCIZI ATTIVI E PASSIVI PER LA MOBILITA'</li><li>• STRETCHING</li><li>• ES. E GIOCHI DI VELOCITA'</li><li>• CIRCUIT TRAINING</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere:<ul style="list-style-type: none"><li>○ la terminologia specifica di base della disciplina</li><li>○ le capacità motorie condizionali</li><li>○ i principali metodi di allenamento</li><li>○ la finalità degli esercizi svolti</li><li>○ finalità e tecnica esecutiva dello stretching</li><li>○ le capacità condizionali anche dal punto di vista teorico</li><li>○ i meccanismi energetici che intervengono nella contrazione muscolare</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saper<ul style="list-style-type: none"><li>○ prolungare il lavoro nel tempo in modo efficace</li><li>○ eseguire movimenti con la massima escursione possibile</li><li>○ vincere e opporsi a resistenze esterne, al proprio peso, compiere azioni nel minimo tempo possibile</li><li>○ sapersi valutare e confrontare</li></ul></li></ul>	Circa 16 ore suddivise nel corso dell'intero anno scolastico	
Numero e tipo di verifiche (formative/sommative)	Verifiche pratiche e teoriche 3/4 nel corso dell'anno			
Altre Discipline coinvolte (eventuali)	UDA interdisciplinare classi 5			
Annotazioni	Per gli alunni eventualmente esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali ) e alla partecipazione attiva come da <b>c.m. n. 216 prot.n°1771/A del 17 luglio 1987</b> .  I tempi possono subire variazioni in base al numero degli allievi, al senso di responsabilità dimostrato e ai diversi ritmi di apprendimento.			

UdA n.	3	Titolo:	LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE ED ESPRESSIVE		
Competenze attese a livello di UdA					
<div>→ Accrescere la padronanza di sé;</div> <div>→ Saper valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata ed intensità;</div> <div>→ Saper gestire il proprio corpo in modo controllato e armonico;</div> <div>→ Saper adattare le proprie azioni al variare delle situazioni e al fine da raggiungere;</div> <div>→ Sapersi rapportare in modo adeguato con gli altri, gli oggetti e l'ambiente;</div> <div>→ Favorire uno sviluppo armonico ed equilibrato.</div>					
Argomenti		Obiettivi		Tempi (durata in ore)	
		Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)		
<div><div>● La misurazione della frequenza cardiaca</div><div>● Il riscaldamento generale e funzionale</div><div>● esercizi a corpo libero</div><div>● esercizi e andature per l'indipendenza segmentaria</div><div>● esercizi di equilibrio dinamico</div><div>● esercizi di preacrobatica</div><div>● salto in alto;</div><div>● orienteering</div><div>● giochi sportivi: calcio a 5, pallavolo, pallamano, pallacanestro</div></div>		<div><div>● Conoscere :</div><div>○ Conoscere i principali sistemi ed apparati;</div><div>○ La frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo</div><div>○ il concetto di coordinazione e la classificazione</div><div>○ i principi fondamentali dell'apprendimento motorio</div><div>○ riconosce le difficoltà e sapersi correggere</div><div>○ le capacità coordinative anche dal punto di vista teorico</div></div>	<div><div>● Saper:</div><div>○ sperimentare risposte motorie adeguate alle richieste</div><div>○ gestire i segmenti corporei in modo indipendente e combinato</div><div>○ organizzare i propri movimenti nello spazio e nel tempo - saper lavorare in gruppo</div><div>○ saper adattare a contesti diversi quanto appreso</div></div>	Ore 12	
Numero e tipo di verifiche (formative/sommative)		n. 2 nel corso dell'anno. Pratiche e teorico-pratiche Si fa riferimento alla Griglia di Valutazione comune di Dipartimento. La valutazione avverrà entro 3 lezioni dalla data programmata. .In ogni caso presenza, partecipazione attiva e livelli di partenza saranno considerati nella valutazione finale			
Altre Discipline coinvolte (eventuali)					
Annotazioni		Per gli alunni esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali ) e alla partecipazione attiva come da c.m. n.216 prot. n° 1771/A del 17 luglio 1987 . I tempi possono subire variazioni in base al numero degli allievi , al senso di responsabilità dimostrato e ai diversi ritmi di apprendimento.			

CASSINO 21 Ottobre 2021

IL DOCENTE

Prof. PAGLIA Roberto

