ANNO SCOLASTICO 2021/2022
PIANO ANNUALE DI LAVORO

Docente: Pietro Berno 4 AE

Disciplina: Scienze motorie

ANALISI DEI BISOGNI EDUCATIVI:

Il livello di partenza della classe è stato rilevato tramite osservazioni ma soprattutto tramite una serie di test di ingresso. Sono stati svolti 4 tipi di test: il primo test è stato il salto della funicella per osservare il senso del ritmo dei ragazzi, il secondo test è stato il salto in lungo da fermo dove sono stati analizzati due indicatori principali (la forza esplosiva degli arti inferiori e la coordinazione dell'allievo al momento del salto), il terzo test è stato quello dell'equilibrio monopodalico e infine un test per rilevare la coordinazione e l'orientamento spazio-temporale di ciascun allievo.
Nel test della funicella il livello della classe è risultato sufficiente, nel test del salto in lungo il livello della classe è buono, nel test dell'equilibrio invece il livello riscontrato è sufficiente mentre nel test della coordinazione e dell'orientamento spazio-temporale il livello è stato buono.
Durante le lezioni si avverte un grande spirito competitivo all'interno del gruppo classe con buona partecipazione e impegno.

OBIETTIVI DIDATTICI DISCIPLINARI

PROGETTO DIDATTICO DISCIPLINARE
ANNO SCOLASTICO 2020/2021
CLASSI 4AE
PIANO DI LAVORO

SEZIONE A: Traguardi formativi			
Competenza chiave europea: **consapevolezza ed espressione culturale** (IDENTITA' CORPOREA)		Disciplina: **Scienze Motorie** Docente: prof. Berno Pietro	
Certificazione delle competenze: **collaborare, partecipare, comunicare, agire in modo autonomo e responsabile.**			
Competenze specifiche	**Abilità**	**Conoscenze**	**Compiti**
Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio – sportiva per il benessere individuale e collettivo.	**SECONDO BIENNIO** **<u>Area del movimento</u>**: Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive. Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni. Organizzare e applicare	**SECONDO BIENNIO** **<u>Area del movimento</u>**: Conoscere le proprie potenzialità (funti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate. Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive complesse.	Svolgere un percorso articolato a tempo con l' applicazione degli schemi motori di base e complessi. Giochi per allenare le capacità condizionali,coordinative e la propriocettività. Riconoscere in noi stessi e negli altri le forme ed i significati del

	attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente. Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi: auto valutarsi con l'utilizzo delle tecnologie. **Area dei linguaggi del corpo**: Saper dare significato al movimento (semantica). Esprimere con il movimento le emozioni suscitate	Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia. Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare la tecnologia. **Area dei linguaggi del corpo**: Conoscere codici della comunicazione corporea. Conoscere tecniche mimico-gestuali, di espressione corporea e le analogie emotive dei vari linguaggi.	linguaggio del corpo e codificare un linguaggio corporeo del gruppo da utilizzare in un gioco di squadra e/o situazioni collettive. Partecipare ad attività all'aria aperta riconoscendone i benefici psico-fisici (percorsi vita ,'giornata sulla neve'ecc…).Partecipare a giochi di squadra rispettando i ruoli e le regole e contribuendo positivamente alle dinamiche.
	da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico …). Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni. **Area del gioco-sport**: Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti. Trasferire e realizzare strategie tattiche nelle attività sportive. Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.	Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento. **Area del gioco-sport**: Conoscere teoria e pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali, di squadra dei giochi e degli sport. Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport. Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	Conoscere ed individuare le caratteristiche e le funzioni del corpo umano (principalmente dell'apparato locomotore, cardiaco e respiratorio) utilizzandole consapevolmente nell'esercizio fisico. Eseguire a ritmo di musica e all'unisono con i compagni le attività motorie proposte dal docente. Conoscere le principali norme di primo soccorso e di primo intervento in caso di infortuni.

	Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport. **Area della salute e del benessere**: Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso. Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite. Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.	Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport. **Area della salute e del benessere**: Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso. Conoscere i danni di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza. Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Educazione alimentare (micro e macro alimenti): cosa mangiare ,quando e perché. Lettura e comprensione delle etichette alimentari. Calcolare l'apporto calorico degli alimenti introdotti con la dieta giornaliera all'interno di un piano di alimentazione equilibrata. Distinguere in base all'attività motoria/sportiva svolta il tipo di alimentazione più consona.
Testi in uso: dispense consegnate dalla docente in forma cartacea e/o digitale **Testi consigliati:** A.C. Cappellini ,A.Naldi, F.Nanni Corpo Movimento Sport vol.2 Ed.Markes , J. Weineck Allenamento ottimale Ed. Calzetti e Mariucci , I.A.Kapandji Anatomia funzionale Ed. Malone-Monduzzi, M.Spattini Alimentazione ed integrazione Ed. LSWR, M.Neri Alimentazione fitness e salute Ed. Elika,M.Neri Manuale pratico integrazione alimentare Ed. Elika			

SEZIONE B: Livelli di padronanza (EQF)			
1.Mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad una attività motoria abituale. Riesce a stare all'interno di un gruppo, rispettando le regole di base. Mette in pratica comportamenti di base che gli sono stati indicati per il mantenimento del proprio benessere. Utilizza i messaggi non verbali basilari se opportunamente istruito ed in situazioni ricorrenti. Esegue movimenti basilari su richiesta e opportunamente guidato, in un contesto già noto	2.Riconosce varie informazioni sensoriali e controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali. Esegue gli schemi motori semplici e, se stimolato, anche altri più complessi utilizzando le capacità condizionali e coordinative in una situazione già sperimentata. Partecipa al gioco motorio e sportivo dimostrando di rispettare regole e ruoli. Riconosce il valore della pratica sportiva e mette in atto gli stili e i comportamenti corretti a lui noti per il mantenimento del benessere proprio e altrui. Conosce aspetti delle sue potenzialità e dei suoi limiti fisici. Utilizza i vari messaggi non verbali in situazioni note coerentemente ai messaggi verbali.	3.Mostra adeguate conoscenze e realizza attività motorie differenti in modo armonico e consono alle situazioni Utilizza gli schemi motori applicando opportunamente la propria gestualità adeguandosi al variare delle situazioni in un contesto noto. Mostra buona sicurezza tattica, Fair Play e abilità nella pratica di varie attività sportive. Riconosce il valore della pratica sportiva e applica, mettendoli in pratica autonomamente, gli stili ed i comportamenti corretti per il mantenimento del benessere proprio e altrui. Riconosce le sue potenzialità e suoi limiti adeguando comportamenti fisici opportuni. Riconosce i vari messaggi verbali e non verbali, sa individuare in autonomia la combinazione più idonea per il raggiungimento del proprio obiettivo in situazioni ricorrenti in ambito sportivo lavorativo o di studio.	4.Padroneggia gli schemi motori e il proprio movimento, utilizzando in modo ottimale le capacità condizionali e coordinative adeguandosi al variare delle situazioni che si presentano. Nel gioco motorio e sportivo rispetta le regole, collabora in modo costruttivo alle dinamiche di gruppo e sa trovare soluzioni al conflitto. Mostra sicurezza tattica, fair play e abilità nella pratica di varie attività sportive. Assume con efficienza e correttezza il ruolo di caposquadra e/o di coordinatore. E' consapevole del valore della pratica sportiva e seleziona mettendoli in pratica autonomamente gli stili ed i comportamenti opportuni per il mantenimento e l'incremento del benessere proprio e altrui. Riconosce e gestisce le sue potenzialità ed i suoi limiti assumendo comportamenti fisici idonei. Individua i messaggi non verbali, sa comprendere e sperimentare quello più idoneo e coerente con la comunicazione verbale, per il raggiungimento del proprio obiettivo e per un'espressività corporea capace di trasmettere emozioni.

SCANSIONE DEI CONTENUTI:

Unità didattica/modulo/argomento	*periodo*
Sport: atletica	*trimestre*
Sport: tamburello	*trimestre*
Teoria: l'allenamento e il fair play	*trimestre*
Sport: pallavolo	*pentamestre*
Sport: basket	*pentamestre*
Sport: badminton	*pentamestre*
Sport: ping pong	*pentamestre*
Sport: freesbee	*pentamestre*
Teoria: apparato cardiocircolatorio,respiratorio e sistema muscolare	*pentamestre*

VERIFICA E VALUTAZIONE

Tipologie di prove e loro numero: verranno effettuate nel trimestre due prove pratiche e una prova orale mentre nel pentamestre 3 prove pratiche e una prova orale

Criteri e griglie di valutazione

Voto 3-4	quando l'alunno, pur avendo abilità sufficienti o più, non partecipa attivamente alle lezioni e non si impegna
	quando l'alunno rifiuta l'attività e non acquisisce conoscenze e abilità relative alla materia
Voto 5	quando l'alunno, pur avendo abilità sufficienti, dimostra insufficiente impegno
	Quando l'alunno apprende in modo frammentario e superficiale a causa di una insufficiente partecipazione attiva
	Quando l'alunno dimostra di non aver consolidato i prerequisiti richiesti in ingresso dalla scuola media

Voto 6	Quando abilità, impegno e partecipazione sono sufficienti
	Quando l'alunno dimostra impegno più che sufficiente nonostante alcune difficoltà motorie pregresse
	Quando l'alunno, pur avendo buone abilità motorie manifesta impegno scarso e/o insufficiente
Voto 7	Quando l'alunno ha un impegno regolare e abilità motorie più che sufficienti
	Quando l'alunno apprende e conosce la materia in modo più che sufficiente
Voto 8	Quando l'alunno ha capacità buone, impegno costante e partecipazione attiva; quando apprende e conosce bene TUTTE le attività svolte
Voto 9	Quando l'alunno ha capacità notevolmente superiori alla media, dimostra impegno e partecipazione costantie ottiene risultati molto buoni in tutte le discipline
Voto 10	Quando l'alunno ha capacità notevolmente superiori alla media, dimostra impegno e partecipazione costantie ottiene risultati eccellenti in tutte le attività sportive proposte; quando l'alunno è in grado di interiorizzare il gesto sporrtivoal punto di interpretare il movimento in modo del tutto personalizzato quando ha partecipato ai Campionati Spiortivi del liceo conseguendo risultati ottimi

Indicatori	Gravemente insuff.	insufficiente	sufficiente	buono
Conoscenza degli argomenti	Conoscenze nulle o quasi nulle	Conoscenze frammentarie e con gravi errori	Conoscenza degli aspetti essenziali della disciplina	Conoscenza ampia e approfondita
Competenza linguistica e comunicativa	Incapacità di formulare risposte. Mancanza assoluta di linguaggio specifico	Espressione scorretta con uso inadeguato dei linguaggi semplici	espressione semplice ma sostanzialmente corretta	Espressione corretta e precisa con buon uso dei linguaggi specifici
Subordinata al programma svolto: competenza argomentativa e collegamenti tra discipline	Non vengono stabiliti nessi argomentativi di alcun tipo	Argomentazione confusa e a tratti incoerente	Argomentazione lineare anche se semplice	Argomentazione coerente e articolata anche nei collegamenti
Capacità critica e rielaborazione	Inesistente	Limitata	Osservazioni semplici ma	Validi apporti personali

personale			pertinenti	

ATTIVITÀ INTEGRATIVE: In orario curricolare la classe 4 AE svolgerà il progetto Martina durante il quale Sarà previsto n° 1 intervento in classe, della durata di 2 ore, durante il quale verranno illustrati da un medico coordinato da un referente dei Lions Clubs International, gli argomenti inerenti la prevenzione dei tumori in età giovanile.
Inoltre sempre in orario curricolare la classe 4E parteciperà all'incontro con il campione Paralimpico Francesco Bettella durante il quale, Francesco, racconterà la sua esperienza nella vita e nello sport che lo hanno portato al massimo traguardo sportivo: la conquista di numerose medaglie ai Giochi Paralimpici.

Padova, 31/10/2021 Il docente Pietro Berno