

**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 3 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.

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 risultato buono.

Durante le lezioni emerge una buona partecipazione.

**OBIETTIVI**

**DIDATTICI**

**DISCIPLINARI**

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

<b>SEZIONE A: Traguardi formativi</b>			
<b>Competenza chiave europea: consapevolezza ed espressione culturale</b> (IDENTITA' CORPOREA)		Disciplina: <b>Scienze Motorie</b> Docente: prof. Berno Pietro	
Certificazione delle competenze: <b>collaborare, partecipare, comunicare, agire in modo autonomo e responsabile.</b>			
<b>Competenze specifiche</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Compiti</b>
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.	<b>SECONDO BIENNIO</b> <u><b>Area del movimento:</b></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 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	<b>SECONDO BIENNIO</b> <u><b>Area del movimento:</b></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. 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	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 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

	<p>presenza di carichi: auto valutarli con l'utilizzo delle tecnologie.<b>Area dei linguaggi del corpo:</b> Saper dare significato al movimento (semantica). Esprimere con il movimento le emozioni suscitate</p> <p>da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico ...). Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.</p> <p><b>Area del gioco-sport:</b> 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. Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</p> <p><b>Area della salute e del benessere:</b> Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo</p>	<p>allenamento; saper utilizzare la tecnologia.<b>Area dei linguaggi del corpo:</b> Conoscere codici della comunicazione corporea. Conoscere tecniche mimico-gestuali, di espressione corporea e le analogie emotive dei vari linguaggi.</p> <p>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.</p> <p><b>Area del gioco-sport:</b> 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 gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</p> <p><b>Area della salute e del benessere:</b> Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso. Conoscere i danni di una scorretta</p>	<p>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.</p> <p>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. Educazione alimentare ( micro e macro alimenti): cosa mangiare ,quando e perché. Lettura e comprensione delle etichette alimentari. Calcolare l'apporto calorico degli</p>
--	--	--	---

	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p><b>Testi in uso:</b> dispense consegnate dalla docente in forma cartacea e/o digitale  <b>Testi consigliati:</b> 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</p>			

**SEZIONE B: Livelli di padronanza (EQF)**

<p>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.</p> <p>Mette in pratica comportamenti di base che gli sono stati indicati per il mantenimento del proprio benessere.</p> <p>Utilizza i messaggi non verbali basilari se opportunamente istruito ed in situazioni ricorrenti.</p> <p>Esegue movimenti basilari su richiesta e opportunamente guidato, in un contesto già noto</p>	<p>2. Riconosce varie informazioni sensoriali e controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali.</p> <p>Esegue gli schemi motori semplici e, se stimolato, anche altri più complessi utilizzando le capacità condizionali e coordinative in una situazione già sperimentata.</p> <p>Partecipa al gioco motorio e sportivo dimostrando di rispettare regole e ruoli.</p> <p>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.</p> <p>Conosce aspetti delle sue potenzialità e dei suoi limiti fisici.</p> <p>Utilizza i vari messaggi non verbali in situazioni note coerentemente ai messaggi verbali.</p>	<p>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.</p> <p>Mostra buona sicurezza tattica, Fair Play e abilità nella pratica di varie attività sportive.</p> <p>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.</p> <p>Riconosce le sue potenzialità e suoi limiti adeguando comportamenti fisici opportuni.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p> <p>Nel gioco motorio e sportivo rispetta le regole, collabora in modo costruttivo alle dinamiche di gruppo e sa trovare soluzioni al conflitto.</p> <p>Mostra sicurezza tattica, fair play e abilità nella pratica di varie attività sportive.</p> <p>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.</p> <p>Riconosce e gestisce le sue potenzialità ed i suoi limiti assumendo comportamenti fisici idonei.</p> <p>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.</p>
---	---	---	--

**SCANSIONE DEI CONTENUTI:**

<i>Unità didattica/modulo/argomento</i>	<i>periodo</i>
<i>Sport: atletica</i>	<i>trimestre</i>
<i>Sport: tamburello</i>	<i>trimestre</i>
<i>Teoria: apparato muscolare</i>	<i>trimestre</i>
<i>Sport: pallavolo</i>	<i>pentamestre</i>
<i>Sport: basket</i>	<i>pentamestre</i>
<i>Sport: badminton</i>	<i>pentamestre</i>
<i>Sport: pallamano</i>	<i>pentamestre</i>
<i>Sport: freesbee</i>	<i>pentamestre</i>
<i>Teoria: apparato muscolare</i>	<i>pentamestre</i>

**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 TUTTE le attività svolte
- Voto 9 Quando l'alunno ha capacità notevolmente superiori alla media, dimostra impegno e partecipazione risultati molto buoni in tutte le discipline
- Voto 10 Quando l'alunno ha capacità notevolmente superiori alla media, dimostra impegno e partecipazione risultati eccellenti in tutte le attività sportive proposte; quando l'alunno è in grado di interiorizzare il punto di interpretare il movimento in modo del tutto personalizzato quando ha partecipato ai Campioni liceo conseguendo risultati ottimi

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

**ATTIVITÀ INTEGRATIVE:** In orario curricolare la classe 4E probabilmente 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, 26/10/2022

Il docente Pietro Berno