

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“GIORDANO BRUNO”

Via Gino Marinuzzi, 1 10156 TORINO

tel 011 2624884 / fax 011 2621682

e-mail: [giordanobruno@gbruno.com](mailto:giordanobruno@gbruno.com)

[www.gbruno.it](http://www.gbruno.it)



## PIANO DI LAVORO

Anno Scolastico 2011-2012

DOCENTE CANTALUPO FRANCESCO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE I SEZ DT

### 1. SITUAZIONE DI PARTENZA DELLA CLASSE

Numero alunni	Clima educativo della classe (problematico, accettabile, buono, ottimo)	Livello cognitivo globale di ingresso (problematico, accettabile, buono, ottimo)	Svolgimento del programma precedente (incompleto, regolare, anticipato)
30	BUONO	BUONO	REGOLARE

### 2. OBIETTIVI

#### OBIETTIVI DEL CONSIGLIO DI CLASSE

Obiettivi educativi generali

- Rispetto reciproco, correttezza nei confronti dei compagni, degli insegnanti e di tutto il personale non docente;
- Riconoscimento e accettazione dei diritti e dei doveri che il vivere nell'istituzione scolastica e nella società comporta;
- Accettazione e valorizzazione delle diversità di cultura e di pensiero;
- Consapevolezza delle proprie competenze e autostima;
- Partecipazione attiva e responsabile alla vita scolastica;
- Rispetto e tutela dell'ambiente;
- Educazione alla difesa della salute.

### Obiettivi didattici generali

- Elaborazione di un metodo di studio;
- Acquisizione delle capacità di organizzare in modo autonomo il lavoro scolastico;
- Sviluppo delle capacità di ascolto, di lettura, di analisi e di sintesi;
- Sviluppo e affinamento delle capacità di percezione e di osservazione spazio-temporale;
- Acquisizione della capacità di esprimersi in modo chiaro, corretto ed appropriato nel linguaggio di ogni disciplina.

## MONTE ORE ANNUALE PREVISTO DAL CURRICOLO NELLA CLASSE N 66

In questa fascia d'età, tenendo conto delle caratteristiche psicosomatiche e del bagaglio motorio acquisito, ci si prefigge di stimolare le funzioni organiche e muscolari e le capacità coordinative e condizionali attraverso esercitazioni globali e/o specifiche e/o analitiche.

Si continua a richiedere l'uso e utilizzo di un libro di testo.

Gli **Obiettivi Disciplinari** saranno:

- A. educazione psicomotoria
- B. sviluppo fisiologico e potenziamento muscolare generale
- C. sviluppo delle qualità personali del carattere e della socialità
- D. consuetudine alle attività motorie e sportive vista anche come educazione all'impiego del tempo libero.
- E. utilizzo dell'attrezzatura specifica per la conoscenza e il rispetto dell'ambiente naturale

### A. EDUCAZIONE PSICOMOTORIA

#### Obiettivi intermedi

- rielaborare gli schemi motori di base, in vista di acquisirne di nuovi,
- migliorare tutte le qualità coordinative: la coordinazione, la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, l'equilibrio, la lateralità, la visione periferica, la percezione e l'uso del tempo e dello spazio, la percezione e la consapevolezza del ritmo interno ed esterno, la percezione e la consapevolezza del proprio corpo, l'autocontrollo ed il controllo dei propri movimenti

#### Contenuti e modalità operative

- esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture
- esercizi con i piccoli attrezzi (palle, bastoni, funi lunghe, cerchi, funicelle, ostacoli, palle mediche, pesi piccoli e medi ecc.)
- esercizi ai grandi attrezzi (quadro, spalliera, scala orizzontale, panca, palco di salita, cavallina, materassini, materassi ecc.)
- esercizi a coppie a corpo libero o con piccoli e grandi attrezzi,
- esercizi di preacrobatica, impostazione ed apprendimento:
  - rotolamenti dalle varie posture
  - capovolte sulla spalla avanti e indietro
  - capovolte asse sagittale avanti e indietro
- esercizi di presa di coscienza e controllo della respirazione, esercizi di rilassamento segmentario e globale
- esercizi di presa di coscienza e consapevolezza della postura eretta e seduta, correzioni ed esercizi di riequilibrio posturale
- esercizi di percezione e presa di coscienza della contrazione e dell'allungamento muscolare

- esercizi su base musicale, se e quando possibile in base al loro interesse, eventuale unità didattica su sequenza da memorizzare
- esercizi di educazione al ritmo , coordinazione dinamica generale ed intersegmentaria
- pattinaggio su ghiaccio

### **Tre moduli o percorsi didattici :**

#### **N° 1 ATTIVITA' CON LA MUSICA**

#### **Partecipazione alle “Olimpiadi della danza”**

##### Obiettivi specifici

- muoversi in modo coordinato e preciso (esecuzione a tempo ed a ritmo) a corpo libero .  
allungamento muscolare dalla postura corretta
- eseguire dalla corretta posizione di lavoro gli esercizi di tonificazione muscolare e di mobilità articolare

##### Competenze

- sa muoversi in modo coordinato e preciso (esecuzione a tempo ed a ritmo) sia a corpo libero sia con un attrezzo
- sa fare allungamento muscolare dalla postura corretta
- sa eseguire dalla corretta posizione di lavoro gli esercizi di tonificazione muscolare e di mobilità articolare

##### Prerequisiti

- disponibilità all'ascolto della musica
- percezione del ritmo
- capacità di memorizzare sequenze di passi

##### Contenuti

- esercizi di educazione al ritmo su base 4/4
- esercizi di riscaldamento con la musica, sequenza a corpo libero
- esercizi per le diverse parti del corpo dalle varie posture
- esercizi per l'esecuzione a tempo ed a ritmo
- brevi successioni di passi e semplici coreografie

##### Metodi specifici

- esercizi individuali, a coppie, in gruppo ecc.

##### Strumenti

- registratore, CD.

##### Numero e tipo di verifiche

- verifica di osservazione della capacità di eseguire il movimento con precisione ed a ritmo
- verifica di controllo della capacità di memorizzare una successione di passi (esercizi obbligatori ai grandi e piccoli attrezzi)
- verifica di osservazione della corretta esecuzione dal punto di vista posturale, respiratorio e specifico
- verifica della corretta esecuzione dell'allungamento muscolare

## **N° 2 ATTIVITA': ARRAMPICATA SPORTIVA**

### Obiettivi specifici:

- il controllo posturale (generale e segmentarlo)
- la destrezza
- l'approccio alle tecniche di base dell'arrampicata, i movimenti fondamentali e le regole di base.

### Competenze

- sa eseguire l'assicurazione del compagno che sale
- sa eseguire il nodo a otto
- sa eseguire le tecniche di base dell'arrampicata, i movimenti fondamentali .
- Sa applicare le regole di base.
- Conosce , rispetta e sa riporre il materiale utilizzato

### Prerequisiti

- disponibilità ad un lavoro molto preciso e accurato
- disponibilità a lavorare con gli altri e con senso di responsabilità
- possiede gli schemi motori e le capacità coordinative

### Contenuti

- percorsi e circuiti a stazioni
- esercizi di equilibrio statico e dinamico, uso di trave e grandi attrezzi
- salti con controllo della caduta su diversi terreni
- esercizi di tenuta in sospensione
- manipolazione dei materiali specifici
- lavoro di coppia nell'assicurazione del compagno

### Metodi specifici

- analitico e globale

### Strumenti

- grandi attrezzi e parete per l'arrampicata

### Numero e tipo di verifiche

- corretta esecuzione dell'esercizio
- capacità di effettuare l'assicurazione.

## **N. 3 ATTIVITA': PATTINAGGIO SU GHIACCIO**

N. 1 lezione di n. 2 ore presso il palaghiaccio di via Massari a Torino

## **B. SVILUPPO FISILOGICO E POTENZIAMENTO MUSCOLARE GENERALE**

### **Obiettivi intermedi**

- migliorare le grandi funzioni organiche (apparato cardio-circolatorio e respiratorio), la conoscenza delle possibilità meccaniche dell'apparato locomotore, la mobilità articolare, la scioltezza, l'agilità, l'elevazione, la prontezza di riflessi, la resistenza, la velocità e la forza

- conoscere la propria soglia aerobica e imparare a rilevare il polso radiale a riposo e dopo sforzo.

Tutto questo in forma blanda anche perché non si può parlare di potenziamento organico fornendo uno stimolo settimanale intervallato da sei giorni di inattività che annullano il processo di supercompensazione alla base del miglioramento delle capacità organiche-condizionali e soprattutto perché non si vuole fare conseguire un potenziamento vero e proprio, pericoloso in questa fase evolutiva

### **Contenuti e modalità operative**

- attività a regime aerobico, corsa di fondo da 6' a 20' minuti in palestra e all'aperto(impianto esterno) con progressione del lavoro 1 – 2 – 3 giri
- corsa intervallata con superamento ostacoli ( interval-training a ritmi medio-bassi e fartlek)
- esercizi a carico naturale,
- esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi
- percorsi misti di livello semplice e medio con piccoli e grandi attrezzi
- circuiti a stazioni.

### **Un modulo o percorso didattico:**

#### **N° 1 ATLETICA**

#### Obiettivi specifici

- ha sviluppato l'autocontrollo
- è interessato al miglioramento di sé rispetto ad un risultato

#### Competenze

- sa eseguire le specialità atletiche svolte
- sa migliorare le capacità coordinative e condizionali
- ha migliorato gli schemi motori di base ( camminare, correre, saltare, lanciare, arrampicare ecc. )

#### Prerequisiti

- possedere gli schemi motori di base

#### Contenuti

- corsa di riscaldamento e di resistenza
- corsa veloce
- salto in lungo
- salto in alto
- getto del peso

#### Metodi specifici

- esercizi propedeutici ad ogni specialità individuali ed a gruppi
- prove in forma analitica e globale delle varie specialità

#### Strumenti

- attrezzi utili per ogni specialità - funicelle - cordella metrica - cronometro – impianto sportivo esterno

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica, per ogni specialità svolta, del controllo, della precisione del gesto e del risultato ottenuto
- verifica della progressione di miglioramento della resistenza aerobica
- verifica di osservazione della corretta esecuzione degli esercizi di allungamento muscolare e mobilità articolare specifici.

## **C. SVILUPPO delle QUALITA' PERSONALI, del CARATTERE e della SOCIALITA'**

### **Obiettivi intermedi**

L'educazione fisica a scuola, soprattutto nelle varie situazioni di gioco sportivo, deve perseguire i seguenti **obiettivi formativi disciplinari** che concorrono alla completa crescita dell'individuo:

- saper essere presenti e costanti nell'impegno attivo e nella volontà
- saper rispettare le regole
- saper capire l'importanza del gruppo e delle sue dinamiche
- saper prendere coscienza e consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti
- saper essere disponibili a ricercare il miglioramento personale rispetto al livello di partenza
- saper tollerare il carico di lavoro
- saper ricercare la correttezza d'esecuzione
- saper rinunciare al proprio egocentrismo a favore del gruppo
- saper rafforzare il senso di responsabilità e lealtà
- saper ricercare l'affermazione personale come miglioramento delle proprie qualità e riconoscimento dei propri limiti
- saper assumere le proprie responsabilità e comportamenti collaborativi con tutti i compagni, soprattutto con quelli con i quali si va meno d'accordo
- saper favorire la socializzazione nella classe e tra gruppi classe che lavorano insieme
- sapersi organizzare autonomamente
- sapersi autogestire
- saper compiere lavori di assistenza
- saper organizzare il pomeriggio di studio per partecipare alle attività parascolastiche.

Al raggiungimento di questi **obiettivi** concorrerà ogni modulo, ogni percorso didattico, ogni contenuto ed ogni modalità operativa presente in questo piano di lavoro.

## **D. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

### **Obiettivi intermedi**

Ci si propone di fornire agli allievi una base minima di conoscenza dei mezzi tecnico-tattici tali da permettere un veloce transfert nelle più diffuse pratiche sportive, ricercando sempre il miglioramento delle qualità motorie e specifiche e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche e complesse.

**Verranno utilizzati i seguenti otto moduli o percorsi didattici:**

- 1. pallavolo**
- 2. pallacanestro**
- 3.pallamano**
- 4.calcio a cinque**
- 5. tennis tavolo**
- 6. badminton**
- 7. tiro con l'arco**
- 8. tennis**

## **9. softball**

### **N° 1 PALLAVOLO**

#### Obiettivi specifici

- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

#### Competenze

- sa eseguire gli esercizi di riscaldamento e gli esercizi di allungamento muscolare specifici.
- sa eseguire: palleggio, bagher, schiacciata e battuta di sicurezza e a tennis, il muro.

#### Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

#### Contenuti

- battuta - palleggio - bagher - alzata - schiacciata - muro - situazioni di gioco da semplici a complesse
- fondamentali regole del gioco
- beach volley : tecnica e regolamento

#### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei, alla parete, a rete, in campo
- esercizi sui fondamentali di squadra in campo ridotto
- partite obbligate ( 3 passaggi)

#### Strumenti

- palloni da pallavolo - rete

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali (ad esempio numero palleggi a coppie in un minuto, esecuzione bagher di controllo da soli e di ricezione a coppie, esecuzione battuta da varie distanze, esecuzione ricezione- alzata- schiacciata, analisi tecnica del gesto)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici.

### **N° 2 PALLACANESTRO**

#### Obiettivi specifici

- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

#### Competenze

- sa eseguire gli esercizi di riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

sa eseguire: palleggio, passaggio, tiro in corsa anche a sx e da fermo, arresto, treccia, dai e segui, dai e vai, discesa difensiva, contropiede primario.

### Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

### Contenuti

- palleggio - passaggio - tiro da fermo - tiro in corsa - piede perno - cambio di mano - cambio di direzione – arresto a 1 e 2 tempi – treccia – dai e vai – dai e segui - discesa difensiva, contropiede e difesa in sottonumero
- esercitazioni per attacco e difesa
- fondamentali regole di gioco

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- giochi propedeutici con la palla
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco

### Strumenti

- palloni da pallacanestro - canestri fissi - campo all'esterno

### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio: numero canestri da fermi e in corsa, staffette e percorsi, esecuzione terzo tempo, treccia, dai e vai, discesa difensiva, ruota etc. ),
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici.

## **N° 3 PALLAMANO**

### Obiettivi specifici

- conosce i fondamentali individuali e di squadra
- conosce il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici
- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico
- 

### Competenze

- sa eseguire palleggio, passaggio, tiro in salto e da fermo, scivolamento difensivo e discesa difensiva, sa posizionarsi in campo.

### Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

### Contenuti

- esercizi per riuscire a controllare la palla
- passaggio incrociato e in apertura - tiro in salto - palleggio - parata – treccia – staffette dai e vai – scivolamento - discesa difensiva

- fondamentali regole del gioco

#### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- giochi propedeutici con la palla per presa di coscienza e percezione della presa
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per il portiere
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione attacco e difesa a uomo e a zona

#### Strumenti

- palloni da pallamano - porte - materassi

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio passaggio, tiro in salto, staffette, treccia, tiri in porta e parata, semplici situazione di attacco e difesa)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- una verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici.

### **N° 4 CALCIO A CINQUE**

#### Obiettivi specifici e competenze da certificare

- conoscere la posizione in campo
- affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

#### •Competenze

- sa eseguire il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici
- sa eseguire: controllo, conduzione, passaggio, tiro, parata, treccia, dai e segui e discesa difensiva

#### Prerequisiti

- saper calciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

#### Contenuti cognitivi essenziali

- controllo della palla - dribbling - colpo di testa - passaggio/stop - marcamento/smarcamento - tiro/parata.
- apprendimento della difesa a uomo, a zona, a zona mista
- fondamentali regole del gioco

#### Contenuti cognitivi di approfondimento

- maggiore velocità nel controllo e nella conduzione della palla

#### Metodi specifici e percorsi di base

- esercizi e giochi di movimento con uno o più palloni per presa di coscienza e percezione della palla con i piedi
- esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici

- esercizi e giochi propedeutici con la palla di controllo e conduzione (tacco, collo, interno, esterno)
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette, treccia, discesa difensiva e situazioni di gioco
- impostazione dell'attacco e della difesa a uomo e a zona
- esercizi per il portiere
- partite ( palestra, eventualmente all'aperto )

### Strumenti

- palloni felpati da calcio a cinque - palloni di gomma - palloni da calcio - porte - materassi - cinesini

### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio slalom di controllo e conduzione di palla, passaggio, staffette, treccia, tiri in porta e parata, semplici situazione di attacco e difesa)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco e regole di gioco
- una verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici.

## **N° 5 TENNIS TAVOLO**

Lezioni con gruppi ridotti

Esercizi su fondamentali individuali e propedeutici ai giochi sportivi studenteschi

## **N° 6 BADMINTON**

### Obiettivi specifici

- conosce i fondamentali individuali e di squadra
- conosce il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

### Competenze

- sa eseguire gli esercizi di riscaldamento e gli esercizi di allungamento muscolare specifici.
- sa eseguire: colpi sottomano (net, drop e servizio, lob), colpi sopra la testa (clear), saper posizionarsi in campo, saper rinviare per fare il punto.

### Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

### Contenuti

- prendere e lanciare il volano con le mani, prendere e respingere il volano con la racchetta, scambi in sottomano e sopra la testa con la racchetta, di diritto e di rovescio, giochi. Introduzione del lob e del drop. Attaccare il campo avversario (rinviare per fare punto) e difendere il proprio campo
- fondamentali regole del gioco

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più volani
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei, alla parete, a rete, in campo

- esercizi sui fondamentali di squadra in campo ridotto

#### Strumenti

- racchette, volani, cinesini, rete.

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali (ad esempio numero palleggi a coppie in un minuto, esecuzione palleggi di controllo da soli e di ricezione a coppie, esecuzione battuta da varie distanze, esecuzione ricezione, analisi tecnica del gesto)
- verifica dei fondamentali in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici.

### **N. 7 TIRO CON L'ARCO**

Una lezione di tiro con l'arco presso il campo della "Falchera"

### **N. 8 TENNIS**

Didattica dei fondamentali individuali nel corso di cinque lezioni che consentiranno il raggiungimento di obiettivi minimi di conoscenza e competenza.

### **N° 9 SOFTBALL**

#### Obiettivi specifici

- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico
- sa affrontare il gioco in modo globale

#### Prerequisiti

10. saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
11. saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

#### Contenuti

- passaggio, ricezione, battuta, lancio : esercizi per riuscire a controllare la palla
- fondamentali regole del gioco

#### Metodi specifici

- giochi propedeutici con la palla per presa di coscienza della presa e del lancio
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro ed a sei
- andature, staffette e situazioni di gioco
- riconoscimento ed identificazione dei ruoli in difesa

#### Strumenti

- palle, palle da baseball, palline da tennis, mazze, guantoni

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( lancio, presa e battuta )
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici

**PROGRAMMAZIONE ATTIVITA' EXTRACURRICOLARI (laboratori, visite guidate, conferenze, spettacoli teatrali o cinematografici, ecc.)**

N.1 USCITA PRESSO IL PALAGHIACCIO DI VIA MASSARI PER LA LEZIONE DI PATTINAGGIO SU GHIACCIO

DOMENICA 27/03/2011 PER LA PARTECIPAZIONE ALLA GARA "OLIMPIADI DELLA DANZA" PRESSO IL PALARUFFINI DI TORINO

**Metodologia**

L'approccio avviene attraverso la valutazione di semplici test d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni di effettuare una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno.

Le attività proposte avverranno:

- con lezioni frontali,
- con lavori di gruppo e assegnazione dei compiti,
- con osservazione diretta finalizzata,
- secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile,
- con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi,
- attraverso forme di gioco codificato e/o non codificato che, per il loro contenuto ludico, creano situazioni stimolanti e motivanti per l'apprendimento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

**Per la parte teorica è previsto l'uso del testo in adozione.**

**Modalità di verifica**

Per la valutazione relativa all'area motoria saranno individuate alcune prestazioni tra quelle che indicano il possesso e il livello delle capacità e delle acquisizioni di tipo motorio e sportivo il più possibile correlate con l'obiettivo prefissato.

La valutazione motoria comprenderà:

- l'aspetto coordinativo generale, per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di determinate abilità e di controllo del movimento
- l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva.

Si terrà conto inoltre del livello di partenza e di quello finale di ciascun alunno dando così particolare importanza ai progressi ottenuti.

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli alunni sui seguenti aspetti:

- partecipazione alle attività proposte,
- interesse per le attività proposte,
- rispetto delle regole,
- collaborazione con compagni.

Per la valutazione della teoria si ricorrerà infine alle prove scritte o orali.

Il numero minimo delle prove previste è di due nel I quadrimestre e tre nel II quadrimestre.

**I criteri di valutazione adottati saranno i seguenti:**

### **GRIGLIA DI VALUTAZIONE EDUCAZIONE FISICA**

VOTO IN DECIMI	LIVELLO
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ASSOLUTAMENTE INSUFFICIENTE: scarsissime conoscenze, gravi e ripetuti errori, manca ogni organizzazione del lavoro, mancanza di collaborazione e non rispetto delle regole.</li> </ul>
<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GRAVEMENTE INSUFFICIENTE: carenze motorie di base, gravissimi errori tecnici, difficoltà ad impostare e organizzare un lavoro, mancanza di impegno, partecipazione e rispetto delle regole.</li> </ul>
<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INSUFFICIENTE: abilità e competenze incerte, applicazione scadente della tecnica, metodo di lavoro poco autonomo, mancanza di collaborazione e non rispetto delle regole.</li> </ul>
<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUFFICIENTE: abilità modeste, tecnica approssimativa, partecipazione solo per alcune attività unicamente in riferimento alla verifica: poca collaborazione e rispetto delle regole.</li> </ul>
<b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DISCRETO: conoscenze della tecnica ed esecuzione più che sufficienti, diligente organizzazione del lavoro e applicazione. Partecipazione attiva.</li> </ul>
<b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BUONO: buon livello della conoscenza, capacità motorie raggiunte buone, disponibilità e collaborazione con docenti e compagni.</li> </ul>
<b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OTTIMO: tutti gli indicatori sono ampiamente positivi, tecnica, esecuzione del gesto sportivo, collaborazione e rispetto delle regole.</li> </ul>
<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ECCELLENTE: tutti gli indicatori sono ottimi, approfondimenti personali, spiccata autonomia di lavoro, disponibilità ad aiutare i compagni.</li> </ul>

Il **recupero** avverrà in itinere

L'azione di recupero sarà il più possibile tempestiva e individualizzata. Saranno utilizzate strategie didattiche alternative più adeguate alle potenzialità e alla personalità delle alunni interessati:  
 esecuzione del movimento scomposto in parti più semplici, esecuzione con l'aiuto dell'insegnante o di

un compagno, diminuzione temporanea del carico.

Agli studenti con difficoltà verrà consigliato di frequentare le attività motorie pomeridiane attivate dal Centro Sportivo Scolastico.

Data 30/10/2011

Firma del docente: CANTALUPO FRANCESCO

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“GIORDANO BRUNO”

Via Gino Marinuzzi, 1 10156 TORINO

tel 011 2624884 / fax 011 2621682

e-mail: [giordanobruno@gbruno.com](mailto:giordanobruno@gbruno.com)

[www.gbruno.it](http://www.gbruno.it)



---

## PIANO DI LAVORO

Anno Scolastico 2011-2012

DOCENTE CANTALUPO FRANCESCO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE V SEZ AT

### 1. SITUAZIONE DI PARTENZA DELLA CLASSE

Numero alunni	Clima educativo della classe (problematico, accettabile, buono, ottimo)	Livello cognitivo globale di ingresso (problematico, accettabile, buono, ottimo)	Svolgimento del programma precedente (incompleto, regolare, anticipato)
	BUONO	BUONO	REGOLARE

### 2. OBIETTIVI

Obiettivi del Consiglio di Classe
-----------------------------------

**Obiettivi specifici**

di effettuare un'azione di monitoraggio e tutoraggio dell'organizzazione dei percorsi multidisciplinari;

di organizzare la stesura delle forme di scrittura richieste all'esame, ed in particolare di soffermarsi sulla costruzione del saggio breve, con la collaborazione dei docenti di italiano, di storia, di scienze e di arte;

di mantenere una buona flessibilità nella gestione dei tempi di svolgimento delle verifiche scritte ed orali, stilando un preciso calendario dei lavori, in modo tale che le scadenze non solo non si sovrappongano ma risultino davvero affrontabili dagli studenti.

**Obiettivi didattici (cognitivi)**

**Saranno curati dai docenti e perseguiti dagli allievi con gradualità:**

- Sviluppo delle competenze comunicative (saper esporre in modo chiaro e corretto, utilizzando i linguaggi specifici delle discipline).
- Sviluppo delle capacità di ragionamento, intesa come analisi di quadri complessi e sintesi di elementi disaggregati (secondo le specificità delle discipline: concetti, giudizi, catene argomentative, testi, documenti, problemi, immagini, situazioni e contesti, comportamenti, etc.)
- Superamento dell'apprendimento meccanico e sviluppo di uno studio consapevole.
- Iniziare ad acquisire gli elementi basilari necessari per un approccio critico al sapere.

**MONTE ORE ANNUALE PREVISTO DAL CURRICOLO NELLA CLASSE N.66**

I percorsi e le unità didattiche saranno impostate in maniera più mirata e specifica: si richiederanno perciò esecuzioni più precise e tecniche, il rispetto assoluto delle regole nei giochi sportivi, l'autoregolamentazione, la consapevolezza dei propri livelli e miglioramenti.

**Gli obiettivi disciplinari**

contenuti saranno maggiormente complessi ed orientati verso un'interiorizzazione del movimento:

- A. educazione psicomotoria
- B. sviluppo fisiologico e potenziamento muscolare generale
- C. sviluppo delle qualità personali, del carattere e della socialità
- D. consuetudine alle attività motorie e sportive.

**A. EDUCAZIONE PSICOMOTORIA****Obiettivi intermedi**

Avendo raggiunto lo sviluppo quasi completo ed avendo preso coscienza del mutato schema corporeo, le ragazze ed i ragazzi possono cominciare ad avere pieno controllo della propria motricità, possono eseguire con maggior precisione i gesti motori richiesti e continuare a migliorare tutte le capacità coordinative e condizionali.

**Contenuti e modalità operative**

- esercizi a corpo libero, a coppie, dalle varie stazioni e posture, con piccoli e grandi attrezzi nei quali aumenterà il grado di coordinazione, destrezza, agilità e memorizzazione richiesto
- esercizi di preacrobatica e di educazione al ritmo nei quali aumenta la richiesta di coordinazione, percezione e consapevolezza del proprio corpo, del proprio ritmo interno, del

corpo degli altri e del ritmo esterno.

- esercizi di presa di coscienza e controllo della respirazione, esercizi di rilassamento segmentario e globale, la presa di coscienza del proprio corpo e la rappresentazione mentale delle proprie azioni
- esercizi di allungamento muscolare (stretching) mirati e specifici per ogni attività per arrivare a riconoscere i gruppi muscolari implicati in un gesto motorio o in un gioco sportivo con lo scopo di prevenire traumi, inutili affaticamenti ed accumuli di acido lattico anche nelle attività al fuori della scuola.

### **Due moduli o percorsi didattici:**

#### **N° 1 ATTIVITA' CON LA MUSICA**

- sa eseguire una successione di passi e movimenti a corpo libero e con piccoli attrezzi
- sa memorizzare una sequenza di passi e movimenti a corpo libero e con piccoli attrezzi
- sa eseguire correttamente gli esercizi specifici di tonificazione e di allungamento muscolare

#### Prerequisiti

- capacità di eseguire esercizi su ritmi diversi
- disponibilità all'ascolto di musiche molto varie
- capacità di memorizzare brevi sequenze di passi
- capacità di muoversi in modo coordinato e preciso

#### Contenuti

- esercizi su diverse basi ritmiche (4/4, 3/4) con esecuzione a tempo ed a ritmo
- esercizi di riscaldamento con musica
- esercizi per le diverse parti del corpo dalle varie posture di mobilità articolare, di tonificazione ed allungamento muscolare
- brevi successioni di passi e semplici coreografie
- sequenze di esercizi su base musicale con piccoli attrezzi ( cerchi, nastri, elastici, cavigliere, piccoli pesi, bastoni, clavette ) ed ai grandi attrezzi ( spalliera, panca)

#### Metodi specifici

- esercizi individuali, a coppie, a gruppo ecc.

#### Strumenti

- registratore, CD e materassini
- piccoli e grandi attrezzi disponibili

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica di controllo della capacità di eseguire il movimento con precisione, stile personale e ritmo
- verifica di controllo della capacità di memorizzare una successione di passi e di eseguirla con una certa fluidità
- verifica della corretta esecuzione dell'allungamento muscolare
- verifica di osservazione della corretta esecuzione dal punto di vista posturale, respiratorio e specifico

#### **N° 2 ARRAMPICATA SPORTIVA**

#### Obiettivi specifici

- Matura autonomia motoria e decisionale nella pratica sportiva
- Matura una consapevole responsabilità nelle azioni individuali e di gruppo

#### Prerequisiti

- disponibilità ad un lavoro molto preciso e accurato
- disponibilità a lavorare con gli altri e con senso di responsabilità
- possiede gli schemi motori e le capacità condizionali

#### Contenuti

- percorsi e circuiti a stazioni
- esercizi di equilibrio statico e dinamico, uso di trave e grandi attrezzi
- salti con controllo della caduta su diversi terreni
- esercizi di tenuta in sospensione
- manipolazione dei materiali specifici
- lavoro di coppia nell'assicurazione del compagno

#### Metodi specifici

- analitico e globale

#### Strumenti

- grandi attrezzi e parete per l'arrampicata

#### Numero e tipo di verifiche

- corretta esecuzione dell'esercizio
- capacità di effettuare l'assicurazione
- prove multiple con passaggi di velocità e difficoltà tecnica crescente

## **B. SVILUPPO FISILOGICO E POTENZIAMENTO MUSCOLARE GENERALE**

### **Obiettivi intermedi**

Gli obiettivi intermedi sono i medesimi del biennio e l'evoluzione delle capacità condizionali andrà verso lo specifico perché il movimento non potrà più essere sfogo di energie compresse o necessità di appagamento ludico, dovrà invece trovare motivazione nel collegamento con le capacità di ragionamento, di analisi, di valutazione che guidano il ragazzo nella situazione motoria.

### **Contenuti e modalità operative**

le attività saranno le medesime del biennio ma i carichi di lavoro saranno leggermente aumentati, sempre in considerazione delle caratteristiche morfo-funzionali delle allieve e degli allievi. Saranno altresì richiesti maggior concentrazione, coinvolgimento personale ed impegno. Per le capacità coordinative verranno provati percorsi e circuiti a stazione più specifici per le capacità condizionali verranno migliorate se sarà possibile, la resistenza e la velocità nella corsa.

### **Due moduli o percorsi didattici specifici:**

#### **N° 1 ATLETICA LEGGERA**

#### Obiettivi specifici

- ha sviluppato l'autocontrollo
- è interessato al miglioramento di sé rispetto ad un risultato

#### Prerequisiti

- possedere gli schemi motori di base

#### Contenuti

corsa veloce - corsa di riscaldamento – corsa di resistenza

- corsa campestre
- salto in alto ( fosbury flop )
- salto in lungo
- getto del peso – lancio del disco

#### Metodi specifici

- esercizi per ogni specialità individuali ed a gruppi
- prove in forma analitica e globale delle specialità

#### Strumenti

- attrezzi utili per ogni specialità - funicelle - cordella metrica - cronometro – impianto sportivo esterno

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica per ogni specialità svolta sul controllo della precisione del gesto e sul risultato ottenuto
- verifica del miglioramento della resistenza aerobica
- verifica di osservazione della corretta esecuzione degli esercizi di mobilità articolare, tonificazione ed allungamento muscolare specifici.

### **N° 2 ATTIVITA' CON MACCHINE DI MUSCOLAZIONE**

#### Obiettivi specifici

- sa utilizzare in maniera corretta e consapevole le diverse apparecchiature in base allo scopo, al tipo di esercizio, al gruppo muscolare che si intende potenziare o utilizzare
- conosce per ogni attrezzo la corretta posizione di lavoro
- sa eseguire correttamente lavoro segmentario e riconosce gruppi muscolari, articolazioni e ossa implicati
- sa eseguire la corretta respirazione durante ogni tipo di esercizio
- sa eseguire gli esercizi di allungamento muscolare relativi ad ogni esercizio di tonificazione o potenziamento

#### Prerequisiti

- disponibilità ad un lavoro molto preciso e accurato
- disponibilità a lavorare da soli, seguendo una tabella personale
- disponibilità a seguire indicazioni e consigli riguardanti la postura di partenza, la respirazione, l'esecuzione dell'esercizio di potenziamento e di allungamento muscolare

#### Contenuti

- esercizi specifici per ogni macchina e per ogni gruppo muscolare con carico progressivo in base alle indicazioni
- esercizi respiratori e di allungamento muscolare specifico relativi ad ogni macchina

- esercizi specifici per l'uso dei manubri e dei pesi
- educazione al lavoro in percorso e in circuito a stazioni (progressione 30''- 1' – 1'30'' – 2' – 2'30'' – 3' ecc.)

#### Metodi specifici

- esercizi individuali molto analitici in gradualità di difficoltà e di numero di ripetizioni

#### Strumenti

- macchine di muscolazione
- manubri

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica della corretta esecuzione dell'esercizio dal punto di vista posturale, respiratorio e specifico
- verifica della corretta esecuzione del percorso o del circuito a stazioni
- verifica relativa alla conoscenza di ossa, articolazioni e gruppi muscolari coinvolti
- riconoscimento dei principali gruppi muscolari

### **C. SVILUPPO delle QUALITA' PERSONALI, del CARATTERE e della SOCIALITA'**

L'educazione fisica a scuola, soprattutto nelle varie situazioni di gioco sportivo, deve perseguire i seguenti **obiettivi formativi disciplinari** che concorrono alla completa crescita dell'individuo:

- saper essere presenti e costanti nell'impegno attivo e nella volontà
- saper rispettare le regole
- saper capire l'importanza del gruppo e delle sue dinamiche
- saper prendere coscienza e consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti
- saper essere disponibili a ricercare il miglioramento personale rispetto al livello di partenza
- saper tollerare il carico di lavoro
- saper ricercare la correttezza d'esecuzione
- saper rinunciare al proprio egocentrismo a favore del gruppo
- saper rafforzare il senso di responsabilità e lealtà
- saper ricercare l'affermazione personale come miglioramento delle proprie qualità e riconoscimento dei propri limiti
- saper assumere le proprie responsabilità e comportamenti collaborativi con tutti i compagni, soprattutto con quelli con i quali si va meno d'accordo
- saper favorire la socializzazione nella classe e tra gruppi classe che lavorano insieme
- sapersi organizzare autonomamente
- sapersi autogestire
- saper compiere lavori di assistenza
- saper organizzare il pomeriggio di studio per partecipare alle attività parascolastiche.

Al raggiungimento di questi **obiettivi** concorrerà ogni modulo, ogni percorso didattico, ogni contenuto ed ogni modalità operativa presente in questo piano di lavoro.

### **D. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

#### **Obiettivi intermedi**

Con l'avvicinarsi della piena maturità fisica e psichica bisognerà evolvere verso l'applicazione tattica

e l'approfondimento dei contenuti riguardanti le discipline del biennio. **A tal fine verranno utilizzati i seguenti otto percorsi didattici:**

- 1. pallavolo**
- 2. pallacanestro**
- 3. pallamano**
- 4. calcio a cinque**
- 5. softball**
- 6. tennis tavolo**
- 7. badminton**
- 8. difesa personale**
- 9. scherma**

## **N° 1. PALLAVOLO**

### Obiettivi specifici

- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti

- esercizi per migliorare tutti i fondamentali individuali al fine di avere chiaro quando e come utilizzarli
- miglioramento del palleggio - palleggio di alzata - pallonetto
- miglioramento del bagher - bagher di ricezione – bagher di controllo
- impostazione del muro – copertura del muro – tuffo per il salvataggio
- miglioramento della battuta dal basso di sicurezza -dall'alto a tennis
- miglioramento della tecnica di schiacciata e della visione periferica di gioco per l'indirizzo della stessa in zone problematiche per la squadra avversaria (piazzata - finte)
- schemi di ricezione e di attacco
- spostamenti in campo a secco senza palla (atre e a sei)
- beach volley : tecnica e regolamento

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei, a rete, alla parete, in campo ridotto, in campo di gioco
- esercizi sui fondamentali di squadra in campo normale o ridotto in 3/3, 4/4, 5/5 etc.
- partite obbligate ( 3 passaggi ecc. )
- partite

### Strumenti

- palloni da pallavolo - rete

### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio numero palleggi a coppie, esecuzione battuta da diverse posizioni, esecuzione del bagher, esecuzione di ricezione-alzata-schiacciata)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **N° 2. PALLACANESTRO**

### Obiettivi specifici

- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti

- esercizi per migliorare i fondamentali individuali con e senza palla
- fondamentali di squadra: dai e vai, dai e segui, dai e cambia, blocco
- difesa a uomo e a zona, discesa difensiva

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- partite

### Strumenti

- palloni da pallacanestro - canestri fissi

### Numero e tipo di verifiche

- due verifiche : una sui fondamentali individuali ( ad esempio numero), una sui fondamentali di squadra in situazione di gioco.
- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio numero canestri, staffette e percorsi , ruota, dai e vai, dai e segui, ecc.)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **N° 3 PALLAMANO**

### Obiettivi specifici

- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti

- esercizi per migliorare i fondamentali individuali ( tiro in salto, passaggio in apertura, in torsione, finte di passaggio, ecc. )
- esercizi per migliorare il tiro e la parata
- esercizi per migliorare i fondamentali di squadra
- esercizi per migliorare difesa ( uomo e zona ) e attacco

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione difesa a uomo e a zona a tutto campo se disponibile campo più grande
- esercizi per il portiere
- partite se disponibile campo più grande

### Strumenti

- palloni da pallamano - porte - pali - materassi

### Numero e tipo di verifiche

- due verifiche : una sui fondamentali individuali ( ad esempio), una sui fondamentali di squadra in situazione di gioco.
- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio staffette di passaggi, percorsi e tiri in porta, scivolamento e discesa difensiva, ecc.)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **N° 4 CALCIO A CINQUE**

### Obiettivi specifici

- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti cognitivi essenziali

- miglioramento del controllo e conduzione della palla – spostamenti e piazzamenti senza palla e con la palla - dribbling - colpo di testa - passaggio/stop - marcamento/smarcamento senza palla

e con la palla - tiro/parata.

- fondamentali regole del gioco

#### Contenuti cognitivi di approfondimento

- maggiore velocità nel controllo e nella conduzione della palla

#### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione difesa a uomo e a zona e principali ruoli di gioco
- esercizi per il portiere
- partite ( palestra, campi sportivi )

#### Strumenti

- palloni felpati da calcio a cinque - palloni di gomma - palloni da calcio - porte - pali - materassi - birilli - paletti

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio numero palleggi a coppie, esecuzione battuta da diverse posizioni, esecuzione del bagher, esecuzione di ricezione-alzata-schiacciata)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

### **N° 5 SOFTBALL**

#### Obiettivi specifici

- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico
- sa affrontare il gioco in modo globale

#### Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

#### Contenuti

- passaggio, ricezione, battuta, lancio : esercizi per riuscire a controllare la palla
- fondamentali regole del gioco

#### Metodi specifici

- giochi propedeutici con la palla per presa di coscienza della presa e del lancio
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro ed a sei
- andature, staffette e situazioni di gioco
- riconoscimento ed identificazione dei ruoli in difesa

#### Strumenti

- palle, palle da baseball, palline da tennis, mazze, guantoni

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( lancio, presa e battuta )

- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici

## **N° 6 TENNIS TAVOLO**

Lezioni con gruppi ridotti.

Esercizi su fondamentali individuali e propedeutici ai giochi sportivi di squadra.

## **N. 7 BADMINTON**

### Obiettivi specifici

- conosce i fondamentali individuali e di squadra
- conosce il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

### Competenze

- sa eseguire gli esercizi di riscaldamento e gli esercizi di allungamento muscolare specifici.
- sa eseguire: dritto e rovescio di colpi sottomano (net, drop e servizio, lob), colpi sopra la testa (clear), colpi da metà campo (drive , smash)
- saper posizionarsi in campo,saper rinviare per fare il punto.
- Saper giocare in coppia (doppio)

### Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

### Contenuti

- prendere e lanciare il volano con le mani, prendere e respingere il volano con la racchetta,scambi in sottomano e sopra la testa con la racchetta,di dritto e di rovescio, giochi. Introduzione del lob e del drop. Drive e smash. Attaccare il campo avversario (rinviare per fare punto) e difendere il proprio campo
- fondamentali regole del gioco del singolo e del doppio

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più volani
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei, alla parete, a rete, in campo
- esercizi sui fondamentali di squadra in campo ridotto

### Strumenti

- racchette, volani, cinesini, rete.

### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali (ad esempio numero palleggi a coppie in un minuto, esecuzione palleggi di controllo da soli e di ricezione a coppie, esecuzione battuta da varie distanze, esecuzione ricezione, analisi tecnica del gesto)
- verifica dei fondamentali in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici.

## **N. 8 DIFESA PERSONALE**

Durante le lezioni si lavorerà sulle potenzialità del singolo, in modo da poter acquisire conoscenze e metodiche inusuali per aumentare le attitudini autoprotettive di ognuno.verranno affrontati argomenti teorici e pratici come:

- Osservazione e prevenzione.
- Sviluppo delle capacità percettive tramite appositi allenamenti.
- Prove e simulazioni di pericoli usando tecniche di autodifesa.
- Applicazioni di tecniche per difesa.
- Uso inusuale di oggetti comuni

#### **Modulo N°4**

#### **N°9 Scherma.**

**Tempi:** Secondo Quadrimestre

**Obiettivi didattici:** Conoscenza della scherma, storia dello sport ed evoluzione nel tempo del Fioretto e della Spada, capacità di saper effettuare un'incontro di scherma con il fioretto e con la spada, esecuzione corretta del saluto iniziale, abilità di avanzare e retrocedere in maniera corretta e capacità di maneggiare l'arma in un'incontro.

**Metodologie didattiche :** Passeremo dal metodo globale, all'analitico e poi tornare di nuovo al metodo globale con graduale arricchimento.

**Laboratori o spazi utilizzati :** Palestra esterna.

**Materiali o apparecchiature utilizzati :** Fioretto e Spada in plastica, protezioni, maschera protettiva, e dispositivo di illuminazione per incontri a due con Fioretto e Spada.

**Metodologie e strumenti di valutazione :** Osservazione sistematica degli allievi, divisione della classe in due gruppi, esercitazione sul movimento delle gambe e dei piedi ed incontri. Valutazione delle capacità raggiunte in relazione al proprio livello di partenza e alle prove effettuate in relazione alla media della classe negli incontri a due.

**Criteri di valutazione :** Valutazione della situazione iniziale, valutazione delle abilità raggiunte e del loro miglioramento, valutazione delle capacità raggiunte nella scherma osservando gli incontri, (miglioramenti ottenuti in relazione alla situazione di partenza). Miglioramenti in relazione a se stessi e alla media della classe, raggiungimento per tutti di obiettivi minimi di competenze.

**Interventi di recupero individuale :** Percorsi paralleli e di recupero per gli allievi che risultano avere più difficoltà nell'apprendimento e ripetizione degli argomenti e delle esecuzioni pratiche.

**Tempi:** Secondo Quadrimestre.

## TEORIA CLASSI QUINTE

Saranno svolte da un minimo di 4 ore ad un massimo di 20.

1. *Il primo soccorso.*

2. *Tutela della salute:* doping dalle ricerche personali e/o dal libro di testo

Eventuali approfondimenti relativi ad altre dipendenze.

3. *Regolamento tecnico* delle principali discipline sportive, a scelta almeno due tra: pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio, atletica leggera e arrampicata sportiva.

4. *Eventuali altri argomenti a scelta dell'insegnante.*

### Metodologia

L'approccio avviene attraverso la valutazione di semplici test d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni di effettuare una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno.

Le attività proposte avverranno:

- A. con lezioni frontali,
- B. con lavori di gruppo e assegnazione dei compiti,
- C. con osservazione diretta finalizzata,
- D. secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile,
- E. con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi,
- F. attraverso forme di gioco codificato e/o non codificato che, per il loro contenuto ludico, creano situazioni stimolanti e motivanti per l'apprendimento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Per la parte teorica è previsto l'uso del testo in adozione.

### Modalità di verifica

Per la valutazione relativa all'area motoria saranno individuate alcune prestazioni tra quelle che indicano il possesso e il livello delle capacità e delle acquisizioni di tipo motorio e sportivo il più possibile correlate con l'obiettivo prefissato.

La valutazione motoria comprenderà:

- 7. l'aspetto coordinativo generale, per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di determinate abilità e di controllo del movimento
- 8. l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva.

Si terrà conto inoltre del livello di partenza e di quello finale di ciascun alunno dando così particolare importanza ai progressi ottenuti.

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione

sistematica dei singoli alunni sui seguenti aspetti:

- partecipazione alle attività proposte,
- interesse per le attività proposte,
- rispetto delle regole,
- collaborazione con compagni.

Per la valutazione della teoria si ricorrerà infine alle prove scritte o orali.

Il numero minimo delle prove previste è di due nel I quadrimestre e tre nel II quadrimestre.

**I criteri di valutazione adottati saranno i seguenti:**

#### **GRIGLIA DI VALUTAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVEE**

VOTO IN DECIMI	LIVELLO
<b>3</b>	ASSOLUTAMENTE INSUFFICIENTE: scarsissime conoscenze, gravi e ripetuti errori, manca ogni organizzazione del lavoro, mancanza di collaborazione e non rispetto delle regole.
<b>4</b>	GRAVEMENTE INSUFFICIENTE: carenze motorie di base, gravissimi errori tecnici, difficoltà ad impostare e organizzare un lavoro, mancanza di impegno, partecipazione e rispetto delle regole.
<b>5</b>	INSUFFICIENTE:abilità e competenze incerte, applicazione scadente della tecnica, metodo di lavoro poco autonomo, mancanza di collaborazione e non rispetto delle regole.
<b>6</b>	SUFFICIENTE: abilità modeste, tecnica approssimativa, partecipazione solo per alcune attività unicamente in riferimento alla verifica: poca collaborazione e rispetto delle regole.
<b>7</b>	DISCRETO: conoscenze della tecnica ed esecuzione più che sufficienti, diligente organizzazione del lavoro e applicazione. Partecipazione attiva.
<b>8</b>	BUONO: buon livello della conoscenza, capacità motorie raggiunte buone, disponibilità e collaborazione con docenti e compagni.
<b>9</b>	OTTIMO: tutti gli indicatori sono ampiamente positivi, tecnica, esecuzione del gesto sportivo, collaborazione e rispetto delle regole.
<b>10</b>	ECCELLENTE: tutti gli indicatori sono ottimi, approfondimenti personali, spiccata autonomia di lavoro, disponibilità ad aiutare i compagni.

**Il recupero** avverrà in itinere

L'azione di recupero sarà il più possibile tempestiva e individualizzata. Saranno utilizzate strategie didattiche alternative più adeguate alle potenzialità e alla personalità delle alunni interessati: esecuzione del movimento scomposto in parti più semplici, esecuzione con l'aiuto dell'insegnante o di un compagno, diminuzione temporanea del carico.

Agli studenti con difficoltà verrà consigliato di frequentare le attività motorie pomeridiane attivate

dal Centro Sportivo Scolastico.

Data 30/10/2011

Firma del docente: Cantalupo Francesco

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“GIORDANO BRUNO”

Via Gino Marinuzzi, 1 10156 TORINO

tel 011 2624884 / fax 011 2621682

e-mail: [giordanobruno@gbruno.com](mailto:giordanobruno@gbruno.com)

[www.gbruno.it](http://www.gbruno.it)



## PIANO DI LAVORO

Anno Scolastico 2011-2012

DOCENTE CANTALUPO FRANCESCO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE V SEZ BT

### 1. SITUAZIONE DI PARTENZA DELLA CLASSE

Numero alunni	Clima educativo della classe (problematico, accettabile, buono, ottimo)	Livello cognitivo globale di ingresso (problematico, accettabile, buono, ottimo)	Svolgimento del programma precedente (incompleto, regolare, anticipato)
	BUONO	BUONO	REGOLARE

### 2. OBIETTIVI

Obiettivi del Consiglio di Classe
-----------------------------------

**Obiettivi specifici**

di effettuare un'azione di monitoraggio e tutoraggio dell'organizzazione dei percorsi multidisciplinari;

di organizzare la stesura delle forme di scrittura richieste all'esame, ed in particolare di soffermarsi sulla costruzione del saggio breve, con la collaborazione dei docenti di italiano, di storia, di scienze e di arte;

di mantenere una buona flessibilità nella gestione dei tempi di svolgimento delle verifiche scritte ed orali, stilando un preciso calendario dei lavori, in modo tale che le scadenze non solo non si sovrappongano ma risultino davvero affrontabili dagli studenti.

**Obiettivi didattici (cognitivi)**

**Saranno curati dai docenti e perseguiti dagli allievi con gradualità:**

- Sviluppo delle competenze comunicative (saper esporre in modo chiaro e corretto, utilizzando i linguaggi specifici delle discipline).
- Sviluppo delle capacità di ragionamento, intesa come analisi di quadri complessi e sintesi di elementi disaggregati (secondo le specificità delle discipline: concetti, giudizi, catene argomentative, testi, documenti, problemi, immagini, situazioni e contesti, comportamenti, etc.)
- Superamento dell'apprendimento meccanico e sviluppo di uno studio consapevole.
- Iniziare ad acquisire gli elementi basilari necessari per un approccio critico al sapere.

**MONTE ORE ANNUALE PREVISTO DAL CURRICOLO NELLA CLASSE N.66**

I percorsi e le unità didattiche saranno impostate in maniera più mirata e specifica: si richiederanno perciò esecuzioni più precise e tecniche, il rispetto assoluto delle regole nei giochi sportivi, l'autoregolamentazione, la consapevolezza dei propri livelli e miglioramenti.

**Gli obiettivi disciplinari**

contenuti saranno maggiormente complessi ed orientati verso un'interiorizzazione del movimento:

- A. educazione psicomotoria
- B. sviluppo fisiologico e potenziamento muscolare generale
- C. sviluppo delle qualità personali, del carattere e della socialità
- D. consuetudine alle attività motorie e sportive.

**A. EDUCAZIONE PSICOMOTORIA****Obiettivi intermedi**

Avendo raggiunto lo sviluppo quasi completo ed avendo preso coscienza del mutato schema corporeo, le ragazze ed i ragazzi possono cominciare ad avere pieno controllo della propria motricità, possono eseguire con maggior precisione i gesti motori richiesti e continuare a migliorare tutte le capacità coordinative e condizionali.

**Contenuti e modalità operative**

- esercizi a corpo libero, a coppie, dalle varie stazioni e posture, con piccoli e grandi attrezzi nei quali aumenterà il grado di coordinazione, destrezza, agilità e memorizzazione richiesto
- esercizi di preacrobatica e di educazione al ritmo nei quali aumenta la richiesta di coordinazione, percezione e consapevolezza del proprio corpo, del proprio ritmo interno, del

corpo degli altri e del ritmo esterno.

- esercizi di presa di coscienza e controllo della respirazione, esercizi di rilassamento segmentario e globale, la presa di coscienza del proprio corpo e la rappresentazione mentale delle proprie azioni
- esercizi di allungamento muscolare (stretching) mirati e specifici per ogni attività per arrivare a riconoscere i gruppi muscolari implicati in un gesto motorio o in un gioco sportivo con lo scopo di prevenire traumi, inutili affaticamenti ed accumuli di acido lattico anche nelle attività al fuori della scuola.

### **Due moduli o percorsi didattici:**

#### **N° 1 ATTIVITA' CON LA MUSICA**

- sa eseguire una successione di passi e movimenti a corpo libero e con piccoli attrezzi
- sa memorizzare una sequenza di passi e movimenti a corpo libero e con piccoli attrezzi
- sa eseguire correttamente gli esercizi specifici di tonificazione e di allungamento muscolare

#### Prerequisiti

- capacità di eseguire esercizi su ritmi diversi
- disponibilità all'ascolto di musiche molto varie
- capacità di memorizzare brevi sequenze di passi
- capacità di muoversi in modo coordinato e preciso

#### Contenuti

- esercizi su diverse basi ritmiche (4/4, 3/4) con esecuzione a tempo ed a ritmo
- esercizi di riscaldamento con musica
- esercizi per le diverse parti del corpo dalle varie posture di mobilità articolare, di tonificazione ed allungamento muscolare
- brevi successioni di passi e semplici coreografie
- sequenze di esercizi su base musicale con piccoli attrezzi ( cerchi, nastri, elastici, cavigliere, piccoli pesi, bastoni, clavette ) ed ai grandi attrezzi ( spalliera, panca)

#### Metodi specifici

- esercizi individuali, a coppie, a gruppo ecc.

#### Strumenti

- registratore, CD e materassini
- piccoli e grandi attrezzi disponibili

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica di controllo della capacità di eseguire il movimento con precisione, stile personale e ritmo
- verifica di controllo della capacità di memorizzare una successione di passi e di eseguirla con una certa fluidità
- verifica della corretta esecuzione dell'allungamento muscolare
- verifica di osservazione della corretta esecuzione dal punto di vista posturale, respiratorio e specifico

#### **N° 2 ARRAMPICATA SPORTIVA**

#### Obiettivi specifici

- Matura autonomia motoria e decisionale nella pratica sportiva
- Matura una consapevole responsabilità nelle azioni individuali e di gruppo

#### Prerequisiti

- disponibilità ad un lavoro molto preciso e accurato
- disponibilità a lavorare con gli altri e con senso di responsabilità
- possiede gli schemi motori e le capacità condizionali

#### Contenuti

- percorsi e circuiti a stazioni
- esercizi di equilibrio statico e dinamico, uso di trave e grandi attrezzi
- salti con controllo della caduta su diversi terreni
- esercizi di tenuta in sospensione
- manipolazione dei materiali specifici
- lavoro di coppia nell'assicurazione del compagno

#### Metodi specifici

- analitico e globale

#### Strumenti

- grandi attrezzi e parete per l'arrampicata

#### Numero e tipo di verifiche

- corretta esecuzione dell'esercizio
- capacità di effettuare l'assicurazione
- prove multiple con passaggi di velocità e difficoltà tecnica crescente

## **B. SVILUPPO FISILOGICO E POTENZIAMENTO MUSCOLARE GENERALE**

### **Obiettivi intermedi**

Gli obiettivi intermedi sono i medesimi del biennio e l'evoluzione delle capacità condizionali andrà verso lo specifico perché il movimento non potrà più essere sfogo di energie compresse o necessità di appagamento ludico, dovrà invece trovare motivazione nel collegamento con le capacità di ragionamento, di analisi, di valutazione che guidano il ragazzo nella situazione motoria.

### **Contenuti e modalità operative**

le attività saranno le medesime del biennio ma i carichi di lavoro saranno leggermente aumentati, sempre in considerazione delle caratteristiche morfo-funzionali delle allieve e degli allievi. Saranno altresì richiesti maggior concentrazione, coinvolgimento personale ed impegno. Per le capacità coordinative verranno provati percorsi e circuiti a stazione più specifici per le capacità condizionali verranno migliorate se sarà possibile, la resistenza e la velocità nella corsa.

### **Due moduli o percorsi didattici specifici:**

#### **N° 1 ATLETICA LEGGERA**

#### Obiettivi specifici

- ha sviluppato l'autocontrollo
- è interessato al miglioramento di sé rispetto ad un risultato

#### Prerequisiti

- possedere gli schemi motori di base

#### Contenuti

corsa veloce - corsa di riscaldamento – corsa di resistenza

- corsa campestre
- salto in alto ( fosbury flop )
- salto in lungo
- getto del peso – lancio del disco

#### Metodi specifici

- esercizi per ogni specialità individuali ed a gruppi
- prove in forma analitica e globale delle specialità

#### Strumenti

- attrezzi utili per ogni specialità - funicelle - cordella metrica - cronometro – impianto sportivo esterno

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica per ogni specialità svolta sul controllo della precisione del gesto e sul risultato ottenuto
- verifica del miglioramento della resistenza aerobica
- verifica di osservazione della corretta esecuzione degli esercizi di mobilità articolare, tonificazione ed allungamento muscolare specifici.

### **N° 2 ATTIVITA' CON MACCHINE DI MUSCOLAZIONE**

#### Obiettivi specifici

- sa utilizzare in maniera corretta e consapevole le diverse apparecchiature in base allo scopo, al tipo di esercizio, al gruppo muscolare che si intende potenziare o utilizzare
- conosce per ogni attrezzo la corretta posizione di lavoro
- sa eseguire correttamente lavoro segmentario e riconosce gruppi muscolari, articolazioni e ossa implicati
- sa eseguire la corretta respirazione durante ogni tipo di esercizio
- sa eseguire gli esercizi di allungamento muscolare relativi ad ogni esercizio di tonificazione o potenziamento

#### Prerequisiti

- disponibilità ad un lavoro molto preciso e accurato
- disponibilità a lavorare da soli, seguendo una tabella personale
- disponibilità a seguire indicazioni e consigli riguardanti la postura di partenza, la respirazione, l'esecuzione dell'esercizio di potenziamento e di allungamento muscolare

#### Contenuti

- esercizi specifici per ogni macchina e per ogni gruppo muscolare con carico progressivo in base alle indicazioni
- esercizi respiratori e di allungamento muscolare specifico relativi ad ogni macchina

- esercizi specifici per l'uso dei manubri e dei pesi
- educazione al lavoro in percorso e in circuito a stazioni (progressione 30''- 1' – 1'30'' – 2' – 2'30'' – 3' ecc.)

#### Metodi specifici

- esercizi individuali molto analitici in gradualità di difficoltà e di numero di ripetizioni

#### Strumenti

- macchine di muscolazione
- manubri

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica della corretta esecuzione dell'esercizio dal punto di vista posturale, respiratorio e specifico
- verifica della corretta esecuzione del percorso o del circuito a stazioni
- verifica relativa alla conoscenza di ossa, articolazioni e gruppi muscolari coinvolti
- riconoscimento dei principali gruppi muscolari

### **C. SVILUPPO delle QUALITA' PERSONALI, del CARATTERE e della SOCIALITA'**

L'educazione fisica a scuola, soprattutto nelle varie situazioni di gioco sportivo, deve perseguire i seguenti **obiettivi formativi disciplinari** che concorrono alla completa crescita dell'individuo:

- saper essere presenti e costanti nell'impegno attivo e nella volontà
- saper rispettare le regole
- saper capire l'importanza del gruppo e delle sue dinamiche
- saper prendere coscienza e consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti
- saper essere disponibili a ricercare il miglioramento personale rispetto al livello di partenza
- saper tollerare il carico di lavoro
- saper ricercare la correttezza d'esecuzione
- saper rinunciare al proprio egocentrismo a favore del gruppo
- saper rafforzare il senso di responsabilità e lealtà
- saper ricercare l'affermazione personale come miglioramento delle proprie qualità e riconoscimento dei propri limiti
- saper assumere le proprie responsabilità e comportamenti collaborativi con tutti i compagni, soprattutto con quelli con i quali si va meno d'accordo
- saper favorire la socializzazione nella classe e tra gruppi classe che lavorano insieme
- sapersi organizzare autonomamente
- sapersi autogestire
- saper compiere lavori di assistenza
- saper organizzare il pomeriggio di studio per partecipare alle attività parascolastiche.

Al raggiungimento di questi **obiettivi** concorrerà ogni modulo, ogni percorso didattico, ogni contenuto ed ogni modalità operativa presente in questo piano di lavoro.

### **D. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

#### **Obiettivi intermedi**

Con l'avvicinarsi della piena maturità fisica e psichica bisognerà evolvere verso l'applicazione tattica

e l'approfondimento dei contenuti riguardanti le discipline del biennio. **A tal fine verranno utilizzati i seguenti otto percorsi didattici:**

- 1. pallavolo**
- 2. pallacanestro**
- 3. pallamano**
- 4. calcio a cinque**
- 5. softball**
- 6. tennis tavolo**
- 7. badminton**
- 8. difesa personale**
- 9. scherma**

## **N° 1. PALLAVOLO**

### Obiettivi specifici

- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti

- esercizi per migliorare tutti i fondamentali individuali al fine di avere chiaro quando e come utilizzarli
- miglioramento del palleggio - palleggio di alzata - pallonetto
- miglioramento del bagher - bagher di ricezione – bagher di controllo
- impostazione del muro – copertura del muro – tuffo per il salvataggio
- miglioramento della battuta dal basso di sicurezza -dall'alto a tennis
- miglioramento della tecnica di schiacciata e della visione periferica di gioco per l'indirizzo della stessa in zone problematiche per la squadra avversaria (piazzata - finte)
- schemi di ricezione e di attacco
- spostamenti in campo a secco senza palla (atre e a sei)
- beach volley : tecnica e regolamento

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei, a rete, alla parete, in campo ridotto, in campo di gioco
- esercizi sui fondamentali di squadra in campo normale o ridotto in 3/3, 4/4, 5/5 etc.
- partite obbligate ( 3 passaggi ecc. )
- partite

### Strumenti

- palloni da pallavolo - rete

### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio numero palleggi a coppie, esecuzione battuta da diverse posizioni, esecuzione del bagher, esecuzione di ricezione-alzata-schiacciata)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **N° 2. PALLACANESTRO**

### Obiettivi specifici

- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti

- esercizi per migliorare i fondamentali individuali con e senza palla
- fondamentali di squadra: dai e vai, dai e segui, dai e cambia, blocco
- difesa a uomo e a zona, discesa difensiva

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- partite

### Strumenti

- palloni da pallacanestro - canestri fissi

### Numero e tipo di verifiche

- due verifiche : una sui fondamentali individuali ( ad esempio numero), una sui fondamentali di squadra in situazione di gioco.
- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio numero canestri, staffette e percorsi , ruota, dai e vai, dai e segui, ecc.)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **N° 3 PALLAMANO**

### Obiettivi specifici

- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti

- esercizi per migliorare i fondamentali individuali ( tiro in salto, passaggio in apertura, in torsione, finte di passaggio, ecc. )
- esercizi per migliorare il tiro e la parata
- esercizi per migliorare i fondamentali di squadra
- esercizi per migliorare difesa ( uomo e zona ) e attacco

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione difesa a uomo e a zona a tutto campo se disponibile campo più grande
- esercizi per il portiere
- partite se disponibile campo più grande

### Strumenti

- palloni da pallamano - porte - pali - materassi

### Numero e tipo di verifiche

- due verifiche : una sui fondamentali individuali ( ad esempio), una sui fondamentali di squadra in situazione di gioco.
- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio staffette di passaggi, percorsi e tiri in porta, scivolamento e discesa difensiva, ecc.)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **N° 4 CALCIO A CINQUE**

### Obiettivi specifici

- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti cognitivi essenziali

- miglioramento del controllo e conduzione della palla – spostamenti e piazzamenti senza palla e con la palla - dribbling - colpo di testa - passaggio/stop - marcamento/smarcamento senza palla

e con la palla - tiro/parata.

- fondamentali regole del gioco

#### Contenuti cognitivi di approfondimento

- maggiore velocità nel controllo e nella conduzione della palla

#### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione difesa a uomo e a zona e principali ruoli di gioco
- esercizi per il portiere
- partite ( palestra, campi sportivi )

#### Strumenti

- palloni felpati da calcio a cinque - palloni di gomma - palloni da calcio - porte - pali - materassi - birilli - paletti

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio numero palleggi a coppie, esecuzione battuta da diverse posizioni, esecuzione del bagher, esecuzione di ricezione-alzata-schiacciata)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

### **N° 5 SOFTBALL**

#### Obiettivi specifici

- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico
- sa affrontare il gioco in modo globale

#### Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

#### Contenuti

- passaggio, ricezione, battuta, lancio : esercizi per riuscire a controllare la palla
- fondamentali regole del gioco

#### Metodi specifici

- giochi propedeutici con la palla per presa di coscienza della presa e del lancio
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro ed a sei
- andature, staffette e situazioni di gioco
- riconoscimento ed identificazione dei ruoli in difesa

#### Strumenti

- palle, palle da baseball, palline da tennis, mazze, guantoni

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( lancio, presa e battuta )

- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici

## **N° 6 TENNIS TAVOLO**

Lezioni con gruppi ridotti.

Esercizi su fondamentali individuali e propedeutici ai giochi sportivi di squadra.

## **N. 7 BADMINTON**

### Obiettivi specifici

- conosce i fondamentali individuali e di squadra
- conosce il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

### Competenze

- sa eseguire gli esercizi di riscaldamento e gli esercizi di allungamento muscolare specifici.
- sa eseguire: dritto e rovescio di colpi sottomano (net, drop e servizio, lob), colpi sopra la testa (clear), colpi da metà campo (drive , smash)
- saper posizionarsi in campo,saper rinviare per fare il punto.
- Saper giocare in coppia (doppio)

### Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

### Contenuti

- prendere e lanciare il volano con le mani, prendere e respingere il volano con la racchetta,scambi in sottomano e sopra la testa con la racchetta,di dritto e di rovescio, giochi. Introduzione del lob e del drop. Drive e smash. Attaccare il campo avversario (rinviare per fare punto) e difendere il proprio campo
- fondamentali regole del gioco del singolo e del doppio

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più volani
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei, alla parete, a rete, in campo
- esercizi sui fondamentali di squadra in campo ridotto

### Strumenti

- racchette, volani, cinesini, rete.

### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali (ad esempio numero palleggi a coppie in un minuto, esecuzione palleggi di controllo da soli e di ricezione a coppie, esecuzione battuta da varie distanze, esecuzione ricezione, analisi tecnica del gesto)
- verifica dei fondamentali in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici.

## **N. 8 DIFESA PERSONALE**

Durante le lezioni si lavorerà sulle potenzialità del singolo, in modo da poter acquisire conoscenze e metodiche inusuali per aumentare le attitudini autoprotettive di ognuno.verranno affrontati argomenti teorici e pratici come:

- Osservazione e prevenzione.
- Sviluppo delle capacità percettive tramite appositi allenamenti.
- Prove e simulazioni di pericoli usando tecniche di autodifesa.
- Applicazioni di tecniche per difesa.
- Uso inusuale di oggetti comuni

#### **Modulo N°4**

#### **N° 9 Scherma.**

**Tempi:** Secondo Quadrimestre

**Obiettivi didattici:** Conoscenza della scherma, storia dello sport ed evoluzione nel tempo del Fioretto e della Spada, capacità di saper effettuare un'incontro di scherma con il fioretto e con la spada, esecuzione corretta del saluto iniziale, abilità di avanzare e retrocedere in maniera corretta e capacità di maneggiare l'arma in un'incontro.

**Metodologie didattiche :** Passeremo dal metodo globale, all'analitico e poi tornare di nuovo al metodo globale con graduale arricchimento.

**Laboratori o spazi utilizzati :** Palestra esterna.

**Materiali o apparecchiature utilizzati :** Fioretto e Spada in plastica, protezioni, maschera protettiva, e dispositivo di illuminazione per incontri a due con Fioretto e Spada.

**Metodologie e strumenti di valutazione :** Osservazione sistematica degli allievi, divisione della classe in due gruppi, esercitazione sul movimento delle gambe e dei piedi ed incontri. Valutazione delle capacità raggiunte in relazione al proprio livello di partenza e alle prove effettuate in relazione alla media della classe negli incontri a due.

**Criteri di valutazione :** Valutazione della situazione iniziale, valutazione delle abilità raggiunte e del loro miglioramento, valutazione delle capacità raggiunte nella scherma osservando gli incontri, (miglioramenti ottenuti in relazione alla situazione di partenza). Miglioramenti in relazione a se stessi e alla media della classe, raggiungimento per tutti di obiettivi minimi di competenze.

**Interventi di recupero individuale :** Percorsi paralleli e di recupero per gli allievi che risultano avere più difficoltà nell'apprendimento e ripetizione degli argomenti e delle esecuzioni pratiche.

**Tempi:** Secondo Quadrimestre.

#### **TEORIA CLASSI QUINTE**

Saranno svolte da un minimo di 4 ore ad un massimo di 20.

1. *Il primo soccorso.*

2. *Tutela della salute:* doping dalle ricerche personali e/o dal libro di testo

Eventuali approfondimenti relativi ad altre dipendenze.

3. *Regolamento tecnico* delle principali discipline sportive, a scelta almeno due tra: pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio, atletica leggera e arrampicata sportiva.

4. *Eventuali altri argomenti a scelta dell'insegnante.*

## **Metodologia**

L'approccio avviene attraverso la valutazione di semplici test d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni di effettuare una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno.

Le attività proposte avverranno:

- A. con lezioni frontali,
- B. con lavori di gruppo e assegnazione dei compiti,
- C. con osservazione diretta finalizzata,
- D. secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile,
- E. con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi,
- F. attraverso forme di gioco codificato e/o non codificato che, per il loro contenuto ludico, creano situazioni stimolanti e motivanti per l'apprendimento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Per la parte teorica è previsto l'uso del testo in adozione.

## **Modalità di verifica**

Per la valutazione relativa all'area motoria saranno individuate alcune prestazioni tra quelle che indicano il possesso e il livello delle capacità e delle acquisizioni di tipo motorio e sportivo il più possibile correlate con l'obiettivo prefissato.

La valutazione motoria comprenderà:

- 7. l'aspetto coordinativo generale, per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di determinate abilità e di controllo del movimento
- 8. l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva.

Si terrà conto inoltre del livello di partenza e di quello finale di ciascun alunno dando così particolare importanza ai progressi ottenuti.

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli alunni sui seguenti aspetti:

- partecipazione alle attività proposte,
- interesse per le attività proposte,

- rispetto delle regole,
- collaborazione con compagni.

Per la valutazione della teoria si ricorrerà infine alle prove scritte o orali.

Il numero minimo delle prove previste è di due nel I quadrimestre e tre nel II quadrimestre.

**I criteri di valutazione adottati saranno i seguenti:**

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVEE**

VOTO IN DECIMI	LIVELLO
<b>3</b>	ASSOLUTAMENTE INSUFFICIENTE: scarsissime conoscenze, gravi e ripetuti errori, manca ogni organizzazione del lavoro, mancanza di collaborazione e non rispetto delle regole.
<b>4</b>	GRAVEMENTE INSUFFICIENTE: carenze motorie di base, gravissimi errori tecnici, difficoltà ad impostare e organizzare un lavoro, mancanza di impegno, partecipazione e rispetto delle regole.
<b>5</b>	INSUFFICIENTE:abilità e competenze incerte, applicazione scadente della tecnica, metodo di lavoro poco autonomo, mancanza di collaborazione e non rispetto delle regole.
<b>6</b>	SUFFICIENTE: abilità modeste, tecnica approssimativa, partecipazione solo per alcune attività unicamente in riferimento alla verifica: poca collaborazione e rispetto delle regole.
<b>7</b>	DISCRETO: conoscenze della tecnica ed esecuzione più che sufficienti, diligente organizzazione del lavoro e applicazione. Partecipazione attiva.
<b>8</b>	BUONO: buon livello della conoscenza, capacità motorie raggiunte buone, disponibilità e collaborazione con docenti e compagni.
<b>9</b>	OTTIMO: tutti gli indicatori sono ampiamente positivi,: tecnica, esecuzione del gesto sportivo, collaborazione e rispetto delle regole.
<b>10</b>	ECCELLENTE: tutti gli indicatori sono ottimi, approfondimenti personali, spiccata autonomia di lavoro, disponibilità ad aiutare i compagni.

**Il recupero** avverrà in itinere

L'azione di recupero sarà il più possibile tempestiva e individualizzata. Saranno utilizzate strategie didattiche alternative più adeguate alle potenzialità e alla personalità delle alunni interessati: esecuzione del movimento scomposto in parti più semplici, esecuzione con l'aiuto dell'insegnante o di un compagno, diminuzione temporanea del carico.

Agli studenti con difficoltà verrà consigliato di frequentare le attività motorie pomeridiane attivate dal Centro Sportivo Scolastico.

Data 30/10/2010

Firma del docente: Cantalupo Francesco

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“GIORDANO BRUNO”

Via Gino Marinuzzi, 1 10156 TORINO

tel 011 2624884 / fax 011 2621682

e-mail: [giordanobruno@gbruno.com](mailto:giordanobruno@gbruno.com)

[www.gbruno.it](http://www.gbruno.it)



## PIANO DI LAVORO

Anno Scolastico 2011-2012

**DOCENTE CANTALUPO FRANCESCO**

**DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE III SEZ AT**

### 6. SITUAZIONE DI PARTENZA DELLA CLASSE

Numero alunni	Clima educativo della classe (problematico, accettabile, buono, ottimo)	Livello cognitivo globale di ingresso (problematico, accettabile, buono, ottimo)	Svolgimento del programma precedente (incompleto, regolare, anticipato)
23	ACCETTABILE	ACCETTABILE	REGOLARE

### 7. OBIETTIVI

#### OBIETTIVI DEL CONSIGLIO DI CLASSE

##### a) OBIETTIVI EDUCATIVI

- Educare alla socializzazione, al senso di rispetto verso se stessi e gli altri e alla responsabilità riguardo alle strutture della scuola, alle scadenze e agli orari.
- Sviluppare negli allievi le capacità di collaborare, dialogare e progettare con gli altri, di affrontare le situazioni nuove nel rispetto delle diversità di culture, opinioni e aspettative.
- Stimolare le motivazioni allo studio inteso come componente fondamentale della formazione della personalità, suscitando curiosità e interessi e sviluppando la consapevolezza delle attitudini individuali.

**b) OBIETTIVI DIDATTICI**

Realizzare, attraverso il lavoro sia individuale sia di gruppo, percorsi di apprendimento finalizzati a potenziare un metodo autonomo di studio e di approfondimento degli argomenti trattati.

**c) OBIETTIVI DISCIPLINARI TRASVERSALI**

- Sviluppare la capacità di interpretare testi e documenti, individuando e rielaborando criticamente dati e concetti, nel rispetto dei diversi tipi di linguaggio.
- Documentare adeguatamente il proprio lavoro.
- Consolidare le abilità e competenze acquisite nel biennio.

Sviluppare con gradualità progressiva l'autonomia degli allievi, intesa come capacità di scelta responsabile e di partecipazione consapevole a tutte le attività

**MONTE ORE ANNUALE PREVISTO DAL CURRICOLO NELLA CLASSE N 66**

**PIANO DI LAVORO ANNUALE DI EDUCAZIONE FISICA**

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

Gli obiettivi che mi propongo di raggiungere sono:

- a) Obiettivi formativi;
- b) Obiettivi cognitivi;
- c) Obiettivi operativi;

**OBIETTIVI FORMATIVI**

Maturazione della personalità dell'uomo e del cittadino sul piano psico-fisico attraverso:

- autocontrollo;
- senso di lealtà;
- ordine;
- rispetto delle regole del gioco che portano come conseguenza al rispetto delle regole di vita;
- fiducia in se stessi;
- presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti;
- rispetto della propria persona anche attraverso l'igiene;

**OBIETTIVI COGNITIVI**

- interiorizzazione di una cultura interdisciplinare, relativamente alle materie con le quali l'educazione fisica entra in contatto;
- conoscenza del proprio corpo dal punto di vista anatomico e fisiologico;
- effetti degli esercizi fisici sui vari muscoli ed apparati;
- le conseguenze della fatica e dello strapazzo (stress);
- i pericoli della sedentarietà;
- rapporto tra lo sviluppo fisico e lo sviluppo mentale

- dell'individuo;
- importanza di una sana alimentazione nello sport;
  - conoscenza degli sport individuali e di squadra;
  - il Doping.

### **OBIETTIVI OPERATIVI**

- A) Potenziamento fisiologico:
- a) Miglioramento della funzione cardio-respiratoria;  
predominio del lavoro di resistenza o aerobico;  
necessità di integrarlo con brevi attività in regime anaerobico;  
tecniche di recupero;
  - b) Rafforzamento della potenza muscolare;  
esercizi a carico naturale;  
esercizi con palloni medicinali (Palle mediche), bastoni di legno,  
clavette, cerchi, ceppi Baumann;
  - c) mobilità e scioltezza articolare;  
esercizi a corpo libero ed ai grandi attrezzi;
  - d) velocità  
automatismo del gesto suscettibile di adattamento ad una situazione  
mutevole che porta così alla destrezza;
- B) Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base:
- d) rappresentazione mentale di situazioni dinamiche: esercizi di  
programmazione di azioni di attacco o difesa in giochi sportivi;
  - b) Spostamenti in relazione al piazzamento o al movimento del compagno  
o dell'avversario;
  - e) Coordinazione generale; E) Avviamento alla pratica sportiva:  
-Calcio a 5 - Pallavolo -Badminton - Pallamano –Softball -Giochi ginnastici.

### **SVILUPPO delle QUALITA' PERSONALI, del CARATTERE e della SOCIALITA'**

L'educazione fisica a scuola, soprattutto nelle varie situazioni di gioco sportivo, deve perseguire i seguenti **obiettivi formativi disciplinari** che concorrono alla completa crescita dell'individuo:

- saper essere presenti e costanti nell'impegno attivo e nella volontà
- saper rispettare le regole
- saper capire l'importanza del gruppo e delle sue dinamiche
- saper prendere coscienza e consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti
- saper essere disponibili a ricercare il miglioramento personale rispetto al livello di partenza
- saper tollerare il carico di lavoro
- saper ricercare la correttezza d'esecuzione
- saper rinunciare al proprio egocentrismo a favore del gruppo
- saper rafforzare il senso di responsabilità e lealtà
- saper ricercare l'affermazione personale come miglioramento delle proprie qualità e riconoscimento dei propri limiti
- saper assumere le proprie responsabilità e comportamenti collaborativi con tutti i compagni, soprattutto con quelli con i quali si va meno d'accordo
- saper favorire la socializzazione nella classe e tra gruppi classe che lavorano insieme
- sapersi organizzare autonomamente
- sapersi autogestire
- saper compiere lavori di assistenza

- saper organizzare il pomeriggio di studio per partecipare alle attività parascolastiche.

Al raggiungimento di questi **obiettivi** concorrerà ogni modulo, ogni percorso didattico, ogni contenuto ed ogni modalità operativa presente in questo piano di lavoro.

### **SCELTE METODOLOGICHE**

Dopo un'attenta valutazione della situazione iniziale della classe, cercherò di incrementare il bagaglio motorio per una migliore e più sicura conoscenza di sé e per l'eliminazione di eventuali inibizioni motorie attraverso l'acquisizione di una serie di applicazioni nell'affrontare nuove esperienze di lavoro.

Gli esercizi saranno dosati ed eseguiti per un determinato numero di riprese che non oltrepassino le capacità di ciascun allievo e le sue reali possibilità. Il lavoro perciò sarà:

1) Graduato, 2) Progressivo, 3) Continuo.

1) Graduato: dal più facile al più difficile;

2) Progressivo: per il numero delle esecuzioni e delle riprese, per la qualità e la velocità di esecuzione;

3) Continuo: nel senso che la ripetizione degli esercizi ha il vantaggio di rendere lo sforzo più lieve, di aumentare la forza muscolare, di ritardare l'insorgere della fatica, di conseguire risultati migliori con minimo dispendio di energia per arrivare così all'Automatismo ossia alla trasformazione dei movimenti volontari coscienti in movimenti involontari incoscienti.

L'attrezzo sia grande che piccolo, codificato o occasionale, sarà considerato in funzione della molteplicità degli stimoli che potrà offrire. L'avviamento alla pratica sportiva avrà come scopo la formazione della personalità degli allievi e farà loro acquisire una consuetudine allo sport attivo, inteso come equilibrio psico-fisico nel quadro dell'educazione sanitaria.

### **STRUMENTI**

1) Palestra,

2) Cortile

3) Grandi attrezzi

4) Piccoli attrezzi

### **CRITERI METODI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Verifica sarà:

- l'osservazione del comportamento dell'allievo nel gruppo;
- gli esercizi che quotidianamente ogni allievo esegue nel gruppo o individualmente;
- l'osservazione diretta o su scheda;
- la discussione; Tutto ciò rapportato sempre alla situazione di partenza di ogni singolo alunno.

La valutazione si basa sulla rilevazione dei livelli di partenza e si riferisce in primo luogo al miglioramento delle prestazioni individuali.

Verranno utilizzati: test motori di ingresso, controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività sia da parte degli stessi allievi sia da parte degli insegnanti. Test di conoscenza teorica verranno inoltre considerati elementi fondamentali per una valutazione globale. L'impegno, l'interesse, la regolarità di applicazione, il rispetto delle regole e la frequenza sono, inoltre, elementi basilari per la valutazione.

## **Modulo N°1**

**Titolo, (U.D.A) :** *-Percorso di abilità e movimento (generale)*

Percorso da effettuare in una sola prova, cronometrata contenente:

Saltelli con funicella, corsa a slalom con palla, capovolte, superamento di ostacoli, corsa a navetta.(es.effettuare 30 saltelli con la funicella sul posto in totale, slalom tra i birilli con palla da Basket, capovolta avanti e dietro, ostacoli (76cm.), passando sopra e sotto e corsa a navetta).

**Tempi:** Primo Quadrimestre (Settembre)

**Obbiettivi didattici:** Potenziamento fisiologico con controllo ed affinamento delle proprie capacità condizionali e coordinative.

**Metodologie didattiche :** Passeremo dal metodo globale, all'analitico ed analitico-percettivo e poi tornare di nuovo al metodo globale con graduale arricchimento.

**Laboratori o spazi utilizzati :** Palestra interna ed esterna.

**Materiali o apparecchiature utilizzati :** Cronometro, Rotella metrica, Fischietto, Funicella Coni, Palloni di vario da basket, Ostacoli, Tappeti, ed altro.

**Metodologie e strumenti di valutazione :** Osservazione sistematica degli allievi, rilevamenti delle prove effettuate (TEST) con valutazione in relazione alla prova media della classe, ed in relazione a tabelle di riferimento con medie per l'età degli alunni, per una più obbiettiva valutazione.

**Criteri di valutazione :** Valutazione della prova con cronometro.

**Interventi di recupero individuale :** Recuperi in itinere.

**Tempi:** Primo Quadrimestre (Settembre).

## **Modulo N° 2 ATLETICA LEGGERA**

### Obiettivi specifici

- sa migliorare nelle discipline atletiche affrontate
- sa migliorare le capacità coordinative e condizionali

### Prerequisiti

- possedere gli schemi motori di base

### Contenuti

- corsa veloce (60 metri) - corsa di riscaldamento – corsa di resistenza (Cooper)
- salto in alto ( fosbury flop )
- salto in lungo a raccolta
- getto del peso

### Metodi specifici

- esercizi per ogni specialità individuali ed a gruppi
- prove in forma analitica e globale delle specialità

### Strumenti

- attrezzi utili per ogni specialità - funicelle - cordella metrica - cronometro – impianto sportivo esterno

### Numero e tipo di verifiche

- verifica per ogni specialità svolta sul controllo della precisione del gesto e sul risultato ottenuto
- verifica del miglioramento della resistenza aerobica
- verifica di osservazione della corretta esecuzione degli esercizi di mobilità articolare, tonificazione ed allungamento muscolare specifici.

## **LO SPORT , LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

### **Obiettivi intermedi**

Con l'avvicinarsi della piena maturità fisica e psichica bisognerà evolvere verso l'applicazione tattica e l'approfondimento dei contenuti riguardanti le discipline del biennio. **A tal fine verranno utilizzati i seguenti sette percorsi didattici:**

**3 pallavolo**

**4 pallacanestro**

**5 pallamano**

**6 calcio a cinque**

**7 tennis tavolo**

**8 badminton**

**9 difesa personale**

**10 softball**

**11 scherma**

## **N° 3. PALLAVOLO**

### Obiettivi specifici

- sa eseguire i fondamentali individuali con e senza palla e di squadra
- sa applicare il miglioramento delle qualità motorie e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche e complesse
- conosce i principali schemi di gioco
- sa eseguire il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti

- esercizi per migliorare tutti i fondamentali individuali al fine di avere chiaro quando e come utilizzarli
- miglioramento del palleggio - palleggio di alzata - pallonetto
- miglioramento del bagher - bagher di ricezione – bagher di controllo
- impostazione del muro – copertura del muro
- miglioramento della battuta dal basso di sicurezza -dall'alto a tennis
- miglioramento della tecnica di schiacciata e della visione periferica di gioco per l'indirizzo della stessa in zone problematiche per la squadra avversaria (piazzata - finte)
- schemi di ricezione e di attacco
- spostamenti in campo a secco senza palla (a tre e a sei)
- beach volley : tecnica e regolamento

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei, a rete, alla parete, in campo ridotto, in campo di gioco
- esercizi sui fondamentali di squadra in campo normale o ridotto in 3/3, 4/4, 5/5 etc.
- partite obbligate ( 3 passaggi ecc. )
- partite

### Strumenti

- palloni da pallavolo - rete

### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio numero palleggi a coppie, esecuzione battuta da diverse posizioni, esecuzione del bagher, esecuzione di ricezione-alzata-schiacciata)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **N° 4. PALLACANESTRO**

### Obiettivi specifici

- sa eseguire i fondamentali individuali con e senza palla e di squadra
- sa applicare il miglioramento delle qualità motorie e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche e complesse
- conosce i principali schemi di gioco
- sa eseguire il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti

- esercizi per migliorare i fondamentali individuali con e senza palla
- fondamentali di squadra: dai e vai, dai e segui, dai e cambia, blocco
- difesa a uomo e a zona, discesa difensiva

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- partite

### Strumenti

- palloni da pallacanestro - canestri fissi

### Numero e tipo di verifiche

- due verifiche : una sui fondamentali individuali, una sui fondamentali di squadra in situazione di gioco.
- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio numero canestri, staffette e percorsi , ruota, dai e vai, dai e segui, ecc.)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **N° 5 PALLAMANO**

### Obiettivi specifici

- sa eseguire i fondamentali individuali con e senza palla e di squadra
- sa applicare il miglioramento delle qualità motorie e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche e complesse
- conosce i principali schemi di gioco
- sa eseguire il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco

- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti

- esercizi per migliorare i fondamentali individuali ( tiro in salto, passaggio in apertura, in torsione, finte di passaggio, ecc. )
- esercizi per migliorare il tiro e la parata
- esercizi per migliorare i fondamentali di squadra
- esercizi per migliorare difesa ( uomo e zona ) e attacco

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione difesa a uomo e a zona a tutto campo
- esercizi per il portiere
- partite se disponibile campo più grande

### Strumenti

- palloni da pallamano - porte - pali - materassi

### Numero e tipo di verifiche

- due verifiche : una sui fondamentali individuali ( ad esempio), una sui fondamentali di squadra in situazione di gioco.
- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio staffette di passaggi, percorsi e tiri in porta, scivolamento e discesa difensiva, ecc.)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **N° 6 CALCIO A CINQUE**

### Obiettivi specifici

- sa eseguire i fondamentali individuali con e senza palla e di squadra
- sa applicare il miglioramento delle qualità motorie e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche e complesse
- conosce i principali schemi di gioco
- sa eseguire il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti cognitivi essenziali

- miglioramento del controllo e conduzione della palla – spostamenti e piazzamenti senza palla e con la palla - dribbling - colpo di testa - passaggio/stop - marcamento/smarcamento senza palla e con la palla - tiro/parata.

- fondamentali regole del gioco

#### Contenuti cognitivi di approfondimento

- maggiore velocità nel controllo e nella conduzione della palla

#### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione difesa a uomo e a zona e principali ruoli di gioco
- esercizi per il portiere
- partite

#### Strumenti

- palloni felpati da calcio a cinque - palloni di gomma - palloni da calcio - porte -materassi - cinesini

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio numero palleggi a coppie, esecuzione battuta da diverse posizioni, esecuzione del bagher, esecuzione di ricezione-alzata-schiacciata)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

#### Strumenti

- palle, palle da baseball, palline da tennis, mazze, guantoni .

#### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( lancio, presa e battuta )
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici

### **N. 7 TENNIS TAVOLO**

Lezioni con gruppi ridotti.

Esercizi su fondamentali individuali e propedeutici ai giochi sportivi di squadra.

### **N. 8 BADMINTON**

#### Obiettivi specifici

- conosce i fondamentali individuali e di squadra
- conosce il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

#### Competenze

- sa eseguire gli esercizi di riscaldamento e gli esercizi di allungamento muscolare specifici.
- sa eseguire: colpi sottomano (net, drop e servizio, lob), colpi sopra la testa (clear), colpi da metà campo (drive , smash)
- saper posizionarsi in campo,saper rinviare per fare il punto.

#### Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

### Contenuti

- prendere e lanciare il volano con le mani, prendere e respingere il volano con la racchetta, scambi in sottomano e sopra la testa con la racchetta, di diritto e di rovescio, giochi. Introduzione del lob e del drop. Drive e smash. Attaccare il campo avversario (rinviare per fare punto) e difendere il proprio campo
- fondamentali regole del gioco

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più volani
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei, alla parete, a rete, in campo
- esercizi sui fondamentali di squadra in campo ridotto

### Strumenti

- racchette, volani, cinesini, rete.

### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali (ad esempio numero palleggi a coppie in un minuto, esecuzione palleggi di controllo da soli e di ricezione a coppie, esecuzione battuta da varie distanze, esecuzione ricezione, analisi tecnica del gesto)
- verifica dei fondamentali in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici.

## **N. 9 DIFESA PERSONALE**

Durante le lezioni si lavorerà sulle potenzialità del singolo, in modo da poter acquisire conoscenze e metodiche inusuali per aumentare le attitudini autoprotettive di ognuno. verranno affrontati argomenti teorici e pratici come:

- Osservazione e prevenzione.
- Sviluppo delle capacità percettive tramite appositi allenamenti.
- Prove e simulazioni di pericoli usando tecniche di autodifesa.
- Applicazioni di tecniche per difesa.
- Uso inusuale di oggetti comuni

## **N. 10 SOFTBALL**

### Obiettivi specifici

- conosce i fondamentali individuali e di squadra
- conosce il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici
- saper colpire con la mazza, una pallina "lanciata" alla massima velocità possibile dall'avversario.
- Sapersi padroneggiare in due ruoli specifici.
- Saper applicare meccanismi di attacco e difesa sia individuali che collettivi individuali

### Competenze

Saper giocare a softball, saper trasferire quanto appreso al di fuori della scuola.

### Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

### Contenuti

- prendere e lanciare con le mani la palla da baseball, prendere e rilanciare la palla, scambi a coppie
- fondamentali regole del gioco

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palle da baseball
- esercizi sui fondamentali individuali sui lanci e le ricezioni da soli, a coppie, esercizi sui fondamentali di squadra in campo a 1 base a 2 basi a 3 basi a 4 basi.

### Strumenti

- palle da softball, (di peso ridotto e fatte in materiale plastico), mazze da baseball di plastica, guantoni tappetoni per le basi.

### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali (ad esempio numero lanci, a coppie in un minuto, esecuzione della battuta da varie distanze con la mazza, esecuzione della ricezione, analisi tecnica del gesto).
- verifica dei fondamentali in situazione di gioco.
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici.

### **N°11: Scherma.**

**Tempi:** Secondo Quadrimestre

**Obiettivi didattici:** Conoscenza della scherma, storia dello sport ed evoluzione nel tempo del Fioretto e della Spada, capacità di saper effettuare un'incontro di scherma con il fioretto e con la spada, esecuzione corretta del saluto iniziale, abilità di avanzare e retrocedere in maniera corretta e capacità di maneggiare l'arma in un'incontro.

**Metodologie didattiche :** Passeremo dal metodo globale, all'analitico e poi tornare di nuovo al metodo globale con graduale arricchimento.

**Laboratori o spazi utilizzati :** Palestra esterna.

**Materiali o apparecchiature utilizzati :** Fioretto e Spada in plastica, protezioni, maschera protettiva, e dispositivo di illuminazione per incontri a due con Fioretto e Spada.

**Metodologie e strumenti di valutazione :** Osservazione sistematica degli allievi, divisione della classe in due gruppi, esercitazione sul movimento delle gambe e dei piedi ed incontri. Valutazione delle capacità raggiunte in relazione al proprio livello di partenza e alle prove effettuate in relazione alla media della classe negli incontri a due.

**Criteri di valutazione :** Valutazione della situazione iniziale, valutazione delle abilità raggiunte e del loro miglioramento, valutazione delle capacità raggiunte nella scherma osservando gli incontri,

(miglioramenti ottenuti in relazione alla situazione di partenza). Miglioramenti in relazione a se stessi e alla media della classe, raggiungimento per tutti di obiettivi minimi di competenze.

**Interventi di recupero individuale** : Percorsi paralleli e di recupero per gli allievi che risultano avere più difficoltà nell'apprendimento e ripetizione degli argomenti e delle esecuzioni pratiche.

**Tempi**: Secondo Quadrimestre.

### **Metodologia**

L'approccio avviene attraverso la valutazione di semplici test d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni di effettuare una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno.

Le attività proposte avverranno:

- con lezioni frontali,
- con lavori di gruppo e assegnazione dei compiti,
- con osservazione diretta finalizzata,
- secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile,
- con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi,
- attraverso forme di gioco codificato e/o non codificato che, per il loro contenuto ludico, creano situazioni stimolanti e motivanti per l'apprendimento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Per la parte teorica è previsto l'uso del testo in adozione.

### **Modalità di verifica**

Per la valutazione relativa all'area motoria saranno individuate alcune prestazioni tra quelle che indicano il possesso e il livello delle capacità e delle acquisizioni di tipo motorio e sportivo il più possibile correlate con l'obiettivo prefissato.

La valutazione motoria comprenderà:

- l'aspetto coordinativo generale, per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di

determinate abilità e di controllo del movimento

- l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva.

Si terrà conto inoltre del livello di partenza e di quello finale di ciascun alunno dando così particolare importanza ai progressi ottenuti.

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli alunni sui seguenti aspetti:

- partecipazione alle attività proposte,
- interesse per le attività proposte,
- rispetto delle regole,
- collaborazione con compagni.

Per la valutazione della teoria si ricorrerà infine alle prove scritte o orali.

Il numero minimo delle prove previste è di due nel I quadrimestre e tre nel II quadrimestre.

**I criteri di valutazione adottati saranno i seguenti:**

#### **GRIGLIA DI VALUTAZIONE EDUCAZIONE FISICA**

VOTO IN DECIMI	LIVELLO
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● ASSOLUTAMENTE INSUFFICIENTE: scarsissime conoscenze, gravi e ripetuti errori, manca ogni organizzazione del lavoro, mancanza di collaborazione e non rispetto delle regole.</li></ul>
<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● GRAVEMENTE INSUFFICIENTE: carenze motorie di base, gravissimi errori tecnici, difficoltà ad impostare e organizzare un lavoro, mancanza di impegno, partecipazione e rispetto delle regole.</li></ul>
<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● INSUFFICIENTE: abilità e competenze incerte, applicazione scadente della tecnica, metodo di lavoro poco autonomo, mancanza di collaborazione e non rispetto delle regole.</li></ul>
<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● SUFFICIENTE: abilità modeste, tecnica approssimativa, partecipazione solo per alcune attività unicamente in riferimento alla verifica: poca collaborazione e rispetto delle regole.</li></ul>
<b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● DISCRETO: conoscenze della tecnica ed esecuzione più che sufficienti, diligente organizzazione del lavoro e applicazione. Partecipazione attiva.</li></ul>
<b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● BUONO: buon livello della conoscenza, capacità motorie raggiunte buone, disponibilità e collaborazione con docenti e compagni.</li></ul>
<b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● OTTIMO: tutti gli indicatori sono ampiamente positivi, tecnica, esecuzione del gesto sportivo, collaborazione e rispetto delle regole.</li></ul>

**10**

- ECCELLENTE: tutti gli indicatori sono ottimi, approfondimenti personali, spiccata autonomia di lavoro, disponibilità ad aiutare i compagni.

Il recupero avverrà in itinere

L'azione di recupero sarà il più possibile tempestiva e individualizzata. Saranno utilizzate strategie didattiche alternative più adeguate alle potenzialità e alla personalità delle alunni interessati: esecuzione del movimento scomposto in parti più semplici, esecuzione con l'aiuto dell'insegnante o di un compagno, diminuzione temporanea del carico.

Agli studenti con difficoltà verrà consigliato di frequentare le attività motorie pomeridiane attivate dal Centro Sportivo Scolastico.

Data 30/10/2011

Firma del docente: Cantalupo Francesco

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“GIORDANO BRUNO”

Via Gino Marinuzzi, 1 10156 TORINO

tel 011 2624884 / fax 011 2621682

e-mail: [giordanobruno@gbruno.com](mailto:giordanobruno@gbruno.com)

[www.gbruno.it](http://www.gbruno.it)



## PIANO DI LAVORO

Anno Scolastico 2011-2012

DOCENTE CANTALUPO FRANCESCO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE IV SEZ AT

### 1. SITUAZIONE DI PARTENZA DELLA CLASSE

Numero alunni	Clima educativo della classe (problematico, accettabile, buono, ottimo)	Livello cognitivo globale di ingresso (problematico, accettabile, buono, ottimo)	Svolgimento del programma precedente (incompleto, regolare, anticipato)
	ACCETTABILE	BUONO	REGOLARE

### 2. OBIETTIVI

*Obiettivi del Consiglio di Classe*

#### **Obiettivi educativi**

- Potenziare le motivazioni all'apprendimento, inteso come componente e stimolo fondamentale per la formazione della personalità, suscitando curiosità e interessi e sviluppando la consapevolezza delle attitudini individuali.
- Educare al rispetto verso se stessi e gli altri e alla responsabilità personale.
- Sviluppare negli allievi le capacità di dialogare e collaborare con gli altri, di affrontare le prospettive nuove, anche sconcertanti, nel rispetto delle diversità di formazione, opinione e aspettative.
- Favorire la capacità di argomentare le proprie esigenze, sapendole considerare nel quadro di quelle comuni.
- Educare alla valorizzazione delle diversità delle culture e dei gruppi sociali e del pluralismo delle forme del pensiero e del costume.

- Sviluppare con gradualità l'autonomia degli allievi, intesa come capacità di scelta e di partecipazione consapevole alle attività, in primo luogo scolastiche.
- Favorire negli allievi l'acquisizione di una coscienza critica di se stessi e della realtà, anche attraverso il confronto delle esperienze scolastiche con le proprie esigenze e convinzioni personali.
- Favorire la coscienza che il patrimonio culturale è comune e va condiviso.

Più specificamente l'intero Consiglio di classe condividerà e potenzierà i seguenti comportamenti:

- rispetto delle scadenze previste dalla programmazione didattica e, in particolare, delle verifiche scritte e dei turni individuali delle eventuali interrogazioni programmate.
- puntualità nell'adempimento degli obblighi scolastici.
- atteggiamento partecipativo e attento durante le attività scolastiche.
- rispetto delle regole del dibattito durante i collettivi e le assemblee di classe.
- gestione responsabile dei contesti in cui si svolge l'attività scolastica (garantire condizioni favorevoli alla concentrazione ai compagni interrogati; valutare responsabilmente i tempi e i modi delle uscite dall'aula durante l'orario scolastico e del rientro durante il cambio di lezione).

### **Obiettivi didattici:**

Saranno curati dai docenti e perseguiti dagli allievi con gradualità:

- Sviluppo delle competenze comunicative (saper esporre in modo chiaro e corretto utilizzando i linguaggi specifici delle discipline e saper ascoltare e interpretare codici e messaggi).
- Sviluppo delle capacità di ragionamento, intese come analisi di quadri complessi e sintesi di elementi disaggregati (secondo le specificità delle discipline: concetti, giudizi, catene argomentative, testi, documenti, problemi, immagini, situazioni e contesti, comportamenti, etc.).
- Superamento dell'apprendimento meccanico e sviluppo di uno studio consapevole.
- Stimolo dell'attitudine a un approccio multidisciplinare allo studio.

## **MONTE ORE ANNUALE PREVISTO DAL CURRICOLO NELLA CLASSE N.66**

Visto l'inserimento delle scienze motorie e sportive nelle materie dell'esame di Stato, sarà necessario, organizzare adeguatamente la parte teorica perché gli allievi possano avere materiale per la loro preparazione e proseguire l'utilizzo del libro di testo adottato.

I percorsi e le unità didattiche saranno impostate in maniera più mirata e specifica: si richiederanno perciò esecuzioni più precise e tecniche, il rispetto assoluto delle regole nei giochi sportivi, l'autoregolamentazione, la consapevolezza dei propri livelli e miglioramenti.

### **OBBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

Gli obiettivi che mi propongo di raggiungere sono:

- a) Obiettivi formativi;
- b) Obiettivi cognitivi;
- c) Obiettivi operativi;

### **OBBIETTIVI FORMATIVI**

Maturazione della personalità dell'uomo e del cittadino sul piano psico-fisico attraverso:

- autocontrollo;
- senso di lealtà;
- ordine;
- rispetto delle regole del gioco che portano come conseguenza al rispetto delle regole di vita;
- fiducia in se stessi;
- presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti;
- rispetto della propria persona anche attraverso l'igiene;

### **OBIETTIVI COGNITIVI**

- interiorizzazione di una cultura interdisciplinare, relativamente alle materie con le quali l'educazione fisica entra in contatto;
- conoscenza del proprio corpo dal punto di vista anatomico e fisiologico;
- effetti degli esercizi fisici sui vari muscoli ed apparati;
- le conseguenze della fatica e dello strapazzo (stress);
- i pericoli della sedentarietà;
- rapporto tra lo sviluppo fisico e lo sviluppo mentale dell'individuo;
- importanza di una sana alimentazione nello sport;
- conoscenza degli sport individuali e di squadra;
- Il Doping incontro con specialisti del settore

### **OBIETTIVI OPERATIVI**

A) Potenziamento fisiologico:

- a) Miglioramento della funzione cardio-respiratoria;  
predominio del lavoro di resistenza o aerobico;  
necessità di integrarlo con brevi attività in regime anaerobico;  
tecniche di recupero;
- b) Rafforzamento della potenza muscolare;  
esercizi a carico naturale;  
esercizi con palloni medicinali (Palle mediche), bastoni di legno, clavette, cerchi, ceppi Baumann;
- c) mobilità e scioltezza articolare;  
esercizi a corpo libero ed ai grandi attrezzi;
- d) velocità  
automatismo del gesto suscettibile di adattamento ad una situazione mutevole che porta così alla destrezza;

B) Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base:

- d) rappresentazione mentale di situazioni dinamiche: esercizi di programmazione di azioni di attacco o difesa in giochi sportivi;
- b) Spostamenti in relazione al piazzamento o al movimento del compagno o dell'avversario;
- e) Coordinazione generale; E) Avviamento alla pratica sportiva:  
-Calcio a 5 - Pallavolo -Badminton - Pallamano -Softball -Giochi ginnastici.

## **SCELTE METODOLOGICHE**

Dopo un'attenta valutazione della situazione iniziale della classe, cercherò di incrementare il bagaglio motorio per una migliore e più sicura conoscenza di se e per l'eliminazione di eventuali inibizioni motorie attraverso l'acquisizione di una serietà di applicazione nell'affrontare nuove esperienze di lavoro.

Gli esercizi saranno dosati ed eseguiti per un determinato numero di riprese che non oltrepassino le capacità di ciascun allievo e le sue reali possibilità. Il lavoro perciò sarà:

1) Graduale, 2) Progressivo, 3) Continuo.

1) Graduale: dal più facile al più difficile;

2) Progressivo: per il numero delle esecuzioni e delle riprese, per la qualità e la velocità di esecuzione;

3) Continuo: nel senso che la ripetizione degli esercizi ha il vantaggio di rendere lo sforzo più lieve, di aumentare la forza muscolare, di ritardare l'insorgere della fatica, di conseguire risultati migliori con minimo dispendio di energia per arrivare così all'Automatismo ossia alla trasformazione dei movimenti volontari coscienti in movimenti involontari incoscienti.

L'attrezzo sia grande che piccolo, codificato o occasionale, sarà considerato in funzione della molteplicità degli stimoli che potrà offrire. L'avviamento alla pratica sportiva avrà come scopo la formazione della personalità degli allievi e farà loro acquisire una consuetudine allo sport attivo, inteso come equilibrio psico-fisico nel quadro dell'educazione sanitaria.

### **STRUMENTI**

1) Palestra,

2) Cortile

3) Grandi attrezzi

4) Piccoli attrezzi

## **CRITERI METODI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Verifica sarà:

- l'osservazione del comportamento dell'allievo nel gruppo;
- gli esercizi che quotidianamente ogni allievo esegue nel gruppo o individualmente;
- l'osservazione diretta o su scheda;
- la discussione; Tutto ciò rapportato sempre alla situazione di partenza di ogni singolo alunno.

La valutazione si basa sulla rilevazione dei livelli di partenza e si riferisce in primo luogo al miglioramento delle prestazioni individuali.

Verranno utilizzati: test motori di ingresso, controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività sia da parte degli stessi allievi sia da parte degli insegnanti. Test di conoscenza teorica verranno inoltre considerati elementi fondamentali per una valutazione globale. L'impegno, l'interesse, la regolarità di applicazione, il rispetto delle regole e la frequenza sono, inoltre, elementi basilari per la valutazione.

## **Modulo N°1**

**Titolo, (U.D.A) :** *-Percorso di abilità e movimento (generale)*

Percorso da effettuare in una sola prova, cronometrata contenente:

Saltelli con funicella, corsa a slalom con palla, capovolte, superamento di ostacoli, corsa a navetta.(es.effettuare 30 saltelli con la funicella sul posto in totale, slalom tra i birilli con palla da Basket, capovolta avanti e dietro, ostacoli (76cm.), passando sopra e sotto e corsa a navetta).

**Tempi:** Primo Quadrimestre (Settembre)

**Obbiettivi didattici:** Potenziamento fisiologico con controllo ed affinamento delle proprie capacità condizionali e coordinative.

**Metodologie didattiche :** Passeremo dal metodo globale, all'analitico ed analitico-percettivo e poi tornare di nuovo al metodo globale con graduale arricchimento.

**Laboratori o spazi utilizzati :** Palestra interna ed esterna.

**Materiali o apparecchiature utilizzati :** Cronometro, Rotella metrica, Fischietto, Funicella Coni, Palloni di vario da basket, Ostacoli, Tappeti, ed altro.

**Metodologie e strumenti di valutazione :** Osservazione sistematica degli allievi, rilevamenti delle prove effettuate (TEST) con valutazione in relazione alla prova media della classe, ed in relazione a tabelle di riferimento con medie per l'età degli alunni, per una più obbiettiva valutazione.

**Criteri di valutazione :** Valutazione della prova con cronometro.

**Interventi di recupero individuale :** Recuperi in itinere.

**Tempi:** Primo Quadrimestre.

## **Modulo N°2**

**Titolo, (U.D.A) :**La pallavolo: Il gioco e le regole fondamentali; il terreno di gioco e la palla; le squadre e le zone; la partita; gli arbitri, le infrazioni e le regole.

I fondamentali individuali: il servizio; il bagher; il palleggio; la schiacciata; il pallonetto; il muro. Gli schemi di gioco, la ricezione, la difesa.

**Tempi:** Primo Quadrimestre (Ottobre).

**Obbiettivi didattici:** Conoscenza operativa e teorica della Pallavolo con l'acquisizione di conoscenze trasferibili nel proprio tempo libero e nelle attività praticate al di fuori della scuola.

**Metodologie didattiche :** Passeremo dal metodo globale, all'analitico ed analitico-percettivo e poi tornare di nuovo al metodo globale con graduale arricchimento.

**Laboratori o spazi utilizzati :** Palestra.

**Materiali o apparecchiature utilizzati :** Cronometro, Rotella metrica, Fischietto, Coni, Palloni di vario genere (da pallavolo), Rete da pallavolo.

**Metodologie e strumenti di valutazione :** Osservazione sistematica degli allievi, rilevamenti delle prove effettuate negli esercizi di riscaldamento e di pre-partita (specifici per ogni sport) con valutazione in relazione alla prova media della classe, analisi delle azioni di gioco e in campo, capacità di un giudizio critico, saper arbitrare.

**Criteri di valutazione :** Valutazione della situazione iniziale, valutazione delle abilità raggiunte e del loro miglioramento, valutazione dell' incremento delle capacità condizionali e coordinative (miglioramenti ottenuti in relazione alla situazione di partenza) e miglioramenti in relazione a se stessi e alla media della classe, raggiungimento per tutti di obbiettivi minimi di competenze per le varie discipline praticate.

**Interventi di recupero individuale :** Recuperi a breve termine, individualizzati, nelle ore di lezione, facendo ricorso, se necessario, a prove orali oltre alle prove pratiche.

**Tempi:** Primo Quadrimestre (Ottobre).

## **Modulo N° 3 ATLETICA LEGGERA**

### Obiettivi specifici

- sa migliorare nelle discipline atletiche affrontate
- sa migliorare le capacità coordinative e condizionali

### Prerequisiti

- possedere gli schemi motori di base

### Contenuti

- corsa veloce (60 metri)- corsa di riscaldamento – corsa di resistenza (Cooper)
- salto in alto ( fosbury flop )
- salto in lungo
- getto del peso

### Metodi specifici

- esercizi per ogni specialità individuali ed a gruppi
- prove in forma analitica e globale delle specialità

### Strumenti

- attrezzi utili per ogni specialità - funicelle - cordella metrica - cronometro – impianto sportivo esterno

### Numero e tipo di verifiche

- verifica per ogni specialità svolta sul controllo della precisione del gesto e sul risultato ottenuto
- verifica del miglioramento della resistenza aerobica
- verifica di osservazione della corretta esecuzione degli esercizi di mobilità articolare, tonificazione ed allungamento muscolare specifici.

## **Modulo N° 4. PALLACANESTRO**

### Obiettivi specifici

- sa eseguire i fondamentali individuali con e senza palla e di squadra
- sa applicare il miglioramento delle qualità motorie e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche e complesse
- conosce i principali schemi di gioco
- sa eseguire il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti

- esercizi per migliorare i fondamentali individuali con e senza palla
- fondamentali di squadra: dai e vai, dai e segui, dai e cambia, blocco
- difesa a uomo e a zona, discesa difensiva

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- partite

### Strumenti

- palloni da pallacanestro - canestri fissi

### Numero e tipo di verifiche

- due verifiche : una sui fondamentali individuali ( ad esempio numero), una sui fondamentali di squadra in situazione di gioco.
- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio numero canestri, staffette e percorsi , ruota, dai e vai, dai e segui, ecc.)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **Modulo N° 5 PALLAMANO**

### Obiettivi specifici

- sa eseguire i fondamentali individuali con e senza palla e di squadra
- sa applicare il miglioramento delle qualità motorie e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche e complesse
- conosce i principali schemi di gioco
- sa eseguire il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici
- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti

- esercizi per migliorare i fondamentali individuali ( tiro in salto, passaggio in apertura, in torsione, finte di passaggio, ecc. )
- esercizi per migliorare il tiro e la parata
- esercizi per migliorare i fondamentali di squadra
- esercizi per migliorare difesa ( uomo e zona ) e attacco

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione difesa a uomo e a zona a tutto campo se disponibile campo più grande
- esercizi per il portiere

- partite se disponibile campo più grande

### Strumenti

- palloni da pallamano - porte - pali - materassi

### Numero e tipo di verifiche

- due verifiche : una sui fondamentali individuali ( ad esempio), una sui fondamentali di squadra in situazione di gioco.
- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio staffette di passaggi, percorsi e tiri in porta, scivolamento e discesa difensiva, ecc.)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **Modulo N° 6 CALCIO A CINQUE**

### Obiettivi specifici

- sa eseguire i fondamentali individuali con e senza palla e di squadra
- sa applicare il miglioramento delle qualità motorie e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche e complesse
- conosce i principali schemi di gioco
- sa eseguire il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti cognitivi essenziali

- miglioramento del controllo e conduzione della palla – spostamenti e piazzamenti senza palla e con la palla - dribbling - colpo di testa - passaggio/stop - marcamento/smarcamento senza palla e con la palla - tiro/parata.
- fondamentali regole del gioco

### Contenuti cognitivi di approfondimento

- maggiore velocità nel controllo e nella conduzione della palla

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione difesa a uomo e a zona e principali ruoli di gioco
- esercizi per il portiere
- partite ( palestra, campi sportivi )

### Strumenti

- palloni felpati da calcio a cinque - palloni di gomma - palloni da calcio - porte - materassi - cinesini

### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio numero palleggi a coppie, esecuzione battuta da diverse posizioni, esecuzione del bagher, esecuzione di ricezione-alzata-schiacciata)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **Modulo N° 7 TENNIS TAVOLO**

Lezioni con gruppi ridotti.

Esercizi su fondamentali individuali e propedeutici ai giochi sportivi di squadra.

## **Modulo N. 8 BADMINTON**

### Obiettivi specifici

- conosce i fondamentali individuali e di squadra
- conosce il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

### Competenze

- sa eseguire gli esercizi di riscaldamento e gli esercizi di allungamento muscolare specifici.
- sa eseguire: dritto e rovescio di colpi sottomano (net, drop e servizio, lob), colpi sopra la testa (clear), colpi da metà campo (drive , smash)
- saper posizionarsi in campo,saper rinviare per fare il punto.
- Saper giocare in coppia (doppio)

### Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

### Contenuti

- prendere e lanciare il volano con le mani, prendere e respingere il volano con la racchetta,scambi in sottomano e sopra la testa con la racchetta,di dritto e di rovescio, giochi. Introduzione del lob e del drop. Drive e smash. Attaccare il campo avversario (rinviare per fare punto) e difendere il proprio campo
- fondamentali regole del gioco del singolo e del doppio

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più volani
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei, alla parete, a rete, in campo
- esercizi sui fondamentali di squadra in campo ridotto

### Strumenti

- racchette, volani, cinesini, rete.

### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali (ad esempio numero palleggi a coppie in un minuto, esecuzione palleggi di controllo da soli e di ricezione a coppie, esecuzione battuta da varie distanze, esecuzione ricezione, analisi tecnica del gesto)
- verifica dei fondamentali in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici.

## **Modulo N. 9 DIFESA PERSONALE**

Durante le lezioni si lavorerà sulle potenzialità del singolo, in modo da poter acquisire conoscenze e metodiche inusuali per aumentare le attitudini autoprotettive di ognuno. verranno affrontati argomenti teorici e pratici come:

- Osservazione e prevenzione.
- Sviluppo delle capacità percettive tramite appositi allenamenti.
- Prove e simulazioni di pericoli usando tecniche di autodifesa.
- Applicazioni di tecniche per difesa.
- Uso inusuale di oggetti comuni

### **Metodologia**

L'approccio avviene attraverso la valutazione di semplici test d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni di effettuare una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno.

Le attività proposte avverranno:

- A. con lezioni frontali,
- B. con lavori di gruppo e assegnazione dei compiti,
- C. con osservazione diretta finalizzata,
- D. secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile,
- E. con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi,
- F. attraverso forme di gioco codificato e/o non codificato che, per il loro contenuto ludico, creano situazioni stimolanti e motivanti per l'apprendimento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Per la parte teorica è previsto l'uso del testo in adozione.

### **Modalità di verifica**

Per la valutazione relativa all'area motoria saranno individuate alcune prestazioni tra quelle che indicano il possesso e il livello delle capacità e delle acquisizioni di tipo motorio e sportivo il più possibile correlate con l'obiettivo prefissato.

La valutazione motoria comprenderà:

- 7. l'aspetto coordinativo generale, per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di determinate abilità e di controllo del movimento
- 8. l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva.

Si terrà conto inoltre del livello di partenza e di quello finale di ciascun alunno dando così

particolare importanza ai progressi ottenuti.

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli alunni sui seguenti aspetti:

- partecipazione alle attività proposte,
- interesse per le attività proposte,
- rispetto delle regole,
- collaborazione con compagni.

Per la valutazione della teoria si ricorrerà infine alle prove scritte o orali.

Il numero minimo delle prove previste è di due nel I quadrimestre e tre nel II quadrimestre.

**I criteri di valutazione adottati saranno i seguenti:**

### **GRIGLIA DI VALUTAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVEE**

VOTO IN DECIMI	LIVELLO
<b>3</b>	ASSOLUTAMENTE INSUFFICIENTE: scarsissime conoscenze, gravi e ripetuti errori, manca ogni organizzazione del lavoro, mancanza di collaborazione e non rispetto delle regole.
<b>4</b>	GRAVEMENTE INSUFFICIENTE: carenze motorie di base, gravissimi errori tecnici, difficoltà ad impostare e organizzare un lavoro, mancanza di impegno, partecipazione e rispetto delle regole.
<b>5</b>	INSUFFICIENTE:abilità e competenze incerte, applicazione scadente della tecnica, metodo di lavoro poco autonomo, mancanza di collaborazione e non rispetto delle regole.
<b>6</b>	SUFFICIENTE: abilità modeste, tecnica approssimativa, partecipazione solo per alcune attività unicamente in riferimento alla verifica: poca collaborazione e rispetto delle regole.
<b>7</b>	DISCRETO: conoscenze della tecnica ed esecuzione più che sufficienti, diligente organizzazione del lavoro e applicazione. Partecipazione attiva.
<b>8</b>	BUONO: buon livello della conoscenza, capacità motorie raggiunte buone, disponibilità e collaborazione con docenti e compagni.
<b>9</b>	OTTIMO: tutti gli indicatori sono ampiamente positivi,,: tecnica, esecuzione del gesto sportivo, collaborazione e rispetto delle regole.
<b>10</b>	ECCELLENTE: tutti gli indicatori sono ottimi, approfondimenti personali, spiccata autonomia di lavoro, disponibilità ad aiutare i compagni.

Il **recupero** avverrà in itinere

L'azione di recupero sarà il più possibile tempestiva e individualizzata. Saranno utilizzate strategie didattiche alternative più adeguate alle potenzialità e alla personalità delle alunni interessati: esecuzione del movimento scomposto in parti più semplici, esecuzione con l'aiuto dell'insegnante o di un compagno, diminuzione temporanea del carico.

Agli studenti con difficoltà verrà consigliato di frequentare le attività motorie pomeridiane attivate dal Centro Sportivo Scolastico.

Data 30/10/2011

Firma del docente Cantalupo Francesco

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“GIORDANO BRUNO”

Via Gino Marinuzzi, 1 10156 TORINO

tel 011 2624884 / fax 011 2621682

e-mail: [giordanobruno@gbruno.com](mailto:giordanobruno@gbruno.com)

[www.gbruno.it](http://www.gbruno.it)



## PIANO DI LAVORO

Anno Scolastico 2011-2012

DOCENTE CANTALUPO FRANCESCO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE IV SEZ C

### 1. SITUAZIONE DI PARTENZA DELLA CLASSE

Numero alunni	Clima educativo della classe (problematico, accettabile, buono, ottimo)	Livello cognitivo globale di ingresso (problematico, accettabile, buono, ottimo)	Svolgimento del programma precedente (incompleto, regolare, anticipato)
29	ACCETTABILE	BUONO	REGOLARE

### 2. OBIETTIVI

*Obiettivi del Consiglio di Classe*

#### **Obiettivi educativi**

- Potenziare le motivazioni all'apprendimento, inteso come componente e stimolo fondamentale per la formazione della personalità, suscitando curiosità e interessi e sviluppando la consapevolezza delle attitudini individuali.
- Educare al rispetto verso se stessi e gli altri e alla responsabilità personale.
- Sviluppare negli allievi le capacità di dialogare e collaborare con gli altri, di affrontare le prospettive nuove, anche sconcertanti, nel rispetto delle diversità di formazione, opinione e aspettative.
- Favorire la capacità di argomentare le proprie esigenze, sapendole considerare nel quadro di quelle comuni.
- Educare alla valorizzazione delle diversità delle culture e dei gruppi sociali e del pluralismo delle forme del pensiero e del costume.

- Sviluppare con gradualità l'autonomia degli allievi, intesa come capacità di scelta e di partecipazione consapevole alle attività, in primo luogo scolastiche.
- Favorire negli allievi l'acquisizione di una coscienza critica di se stessi e della realtà, anche attraverso il confronto delle esperienze scolastiche con le proprie esigenze e convinzioni personali.
- Favorire la coscienza che il patrimonio culturale è comune e va condiviso.

Più specificamente l'intero Consiglio di classe condividerà e potenzierà i seguenti comportamenti:

- rispetto delle scadenze previste dalla programmazione didattica e, in particolare, delle verifiche scritte e dei turni individuali delle eventuali interrogazioni programmate.
- puntualità nell'adempimento degli obblighi scolastici.
- atteggiamento partecipativo e attento durante le attività scolastiche.
- rispetto delle regole del dibattito durante i collettivi e le assemblee di classe.
- gestione responsabile dei contesti in cui si svolge l'attività scolastica (garantire condizioni favorevoli alla concentrazione ai compagni interrogati; valutare responsabilmente i tempi e i modi delle uscite dall'aula durante l'orario scolastico e del rientro durante il cambio di lezione).

### **Obiettivi didattici:**

Saranno curati dai docenti e perseguiti dagli allievi con gradualità:

- Sviluppo delle competenze comunicative (saper esporre in modo chiaro e corretto utilizzando i linguaggi specifici delle discipline e saper ascoltare e interpretare codici e messaggi).
- Sviluppo delle capacità di ragionamento, intese come analisi di quadri complessi e sintesi di elementi disaggregati (secondo le specificità delle discipline: concetti, giudizi, catene argomentative, testi, documenti, problemi, immagini, situazioni e contesti, comportamenti, etc.).
- Superamento dell'apprendimento meccanico e sviluppo di uno studio consapevole.
- Stimolo dell'attitudine a un approccio multidisciplinare allo studio.

## **MONTE ORE ANNUALE PREVISTO DAL CURRICOLO NELLA CLASSE N.66**

Visto l'inserimento delle scienze motorie e sportive nelle materie dell'esame di Stato, sarà necessario, organizzare adeguatamente la parte teorica perché gli allievi possano avere materiale per la loro preparazione e proseguire l'utilizzo del libro di testo adottato.

I percorsi e le unità didattiche saranno impostate in maniera più mirata e specifica: si richiederanno perciò esecuzioni più precise e tecniche, il rispetto assoluto delle regole nei giochi sportivi, l'autoregolamentazione, la consapevolezza dei propri livelli e miglioramenti.

### **OBBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

Gli obiettivi che mi propongo di raggiungere sono:

- a) Obiettivi formativi;
- b) Obiettivi cognitivi;
- c) Obiettivi operativi;

### **OBBIETTIVI FORMATIVI**

Maturazione della personalità dell'uomo e del cittadino sul piano psico-fisico attraverso:

- autocontrollo;
- senso di lealtà;
- ordine;
- rispetto delle regole del gioco che portano come conseguenza al rispetto delle regole di vita;
- fiducia in se stessi;
- presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti;
- rispetto della propria persona anche attraverso l'igiene;

### **OBIETTIVI COGNITIVI**

- interiorizzazione di una cultura interdisciplinare, relativamente alle materie con le quali l'educazione fisica entra in contatto;
- conoscenza del proprio corpo dal punto di vista anatomico e fisiologico;
- effetti degli esercizi fisici sui vari muscoli ed apparati;
- le conseguenze della fatica e dello strapazzo (stress);
- i pericoli della sedentarietà;
- rapporto tra lo sviluppo fisico e lo sviluppo mentale dell'individuo;
- importanza di una sana alimentazione nello sport;
- conoscenza degli sport individuali e di squadra;
- Il Doping incontro con specialisti del settore

### **OBIETTIVI OPERATIVI**

A) Potenziamento fisiologico:

- a) Miglioramento della funzione cardio-respiratoria;  
predominio del lavoro di resistenza o aerobico;  
necessità di integrarlo con brevi attività in regime anaerobico;  
tecniche di recupero;
- b) Rafforzamento della potenza muscolare;  
esercizi a carico naturale;  
esercizi con palloni medicinali (Palle mediche), bastoni di legno, clavette, cerchi, ceppi Baumann;
- c) mobilità e scioltezza articolare;  
esercizi a corpo libero ed ai grandi attrezzi;
- d) velocità  
automatismo del gesto suscettibile di adattamento ad una situazione mutevole che porta così alla destrezza;

B) Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base:

- d) rappresentazione mentale di situazioni dinamiche: esercizi di programmazione di azioni di attacco o difesa in giochi sportivi;
- b) Spostamenti in relazione al piazzamento o al movimento del compagno o dell'avversario;
- e) Coordinazione generale; E) Avviamento alla pratica sportiva:  
-Calcio a 5 - Pallavolo -Badminton - Pallamano –Softball -Giochi ginnastici.

## **SCELTE METODOLOGICHE**

Dopo un'attenta valutazione della situazione iniziale della classe, cercherò di incrementare il bagaglio motorio per una migliore e più sicura conoscenza di se e per l'eliminazione di eventuali inibizioni motorie attraverso l'acquisizione di una serietà di applicazione nell'affrontare nuove esperienze di lavoro.

Gli esercizi saranno dosati ed eseguiti per un determinato numero di riprese che non oltrepassino le capacità di ciascun allievo e le sue reali possibilità. Il lavoro perciò sarà:

1) Graduale, 2) Progressivo, 3) Continuo.

1) Graduale: dal più facile al più difficile;

2) Progressivo: per il numero delle esecuzioni e delle riprese, per la qualità e la velocità di esecuzione;

3) Continuo: nel senso che la ripetizione degli esercizi ha il vantaggio di rendere lo sforzo più lieve, di aumentare la forza muscolare, di ritardare l'insorgere della fatica, di conseguire risultati migliori con minimo dispendio di energia per arrivare così all'Automatismo ossia alla trasformazione dei movimenti volontari coscienti in movimenti involontari incoscienti.

L'attrezzo sia grande che piccolo, codificato o occasionale, sarà considerato in funzione della molteplicità degli stimoli che potrà offrire. L'avviamento alla pratica sportiva avrà come scopo la formazione della personalità degli allievi e farà loro acquisire una consuetudine allo sport attivo, inteso come equilibrio psico-fisico nel quadro dell'educazione sanitaria.

### **STRUMENTI**

1) Palestra,

2) Cortile

3) Grandi attrezzi

4) Piccoli attrezzi

## **CRITERI METODI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Verifica sarà:

- l'osservazione del comportamento dell'allievo nel gruppo;
- gli esercizi che quotidianamente ogni allievo esegue nel gruppo o individualmente;
- l'osservazione diretta o su scheda;
- la discussione; Tutto ciò rapportato sempre alla situazione di partenza di ogni singolo alunno.

La valutazione si basa sulla rilevazione dei livelli di partenza e si riferisce in primo luogo al miglioramento delle prestazioni individuali.

Verranno utilizzati: test motori di ingresso, controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività sia da parte degli stessi allievi sia da parte degli insegnanti. Test di conoscenza teorica verranno inoltre considerati elementi fondamentali per una valutazione globale. L'impegno, l'interesse, la regolarità di applicazione, il rispetto delle regole e la frequenza sono, inoltre, elementi basilari per la valutazione.

## **Modulo N°1**

**Titolo, (U.D.A) :** *-Percorso di abilità e movimento (generale)*

Percorso da effettuare in una sola prova, cronometrata contenente:

Saltelli con funicella, corsa a slalom con palla, capovolte, superamento di ostacoli, corsa a navetta.(es.effettuare 30 saltelli con la funicella sul posto in totale, slalom tra i birilli con palla da Basket, capovolta avanti e dietro, ostacoli (76cm.), passando sopra e sotto e corsa a navetta).

**Tempi:** Primo Quadrimestre (Settembre)

**Obbiettivi didattici:** Potenziamento fisiologico con controllo ed affinamento delle proprie capacità condizionali e coordinative.

**Metodologie didattiche :** Passeremo dal metodo globale, all'analitico ed analitico-percettivo e poi tornare di nuovo al metodo globale con graduale arricchimento.

**Laboratori o spazi utilizzati :** Palestra interna ed esterna.

**Materiali o apparecchiature utilizzati :** Cronometro, Rotella metrica, Fischietto, Funicella Coni, Palloni di vario da basket, Ostacoli, Tappeti, ed altro.

**Metodologie e strumenti di valutazione :** Osservazione sistematica degli allievi, rilevamenti delle prove effettuate (TEST) con valutazione in relazione alla prova media della classe, ed in relazione a tabelle di riferimento con medie per l'età degli alunni, per una più obbiettiva valutazione.

**Criteri di valutazione :** Valutazione della prova con cronometro.

**Interventi di recupero individuale :** Recuperi in itinere.

**Tempi:** Primo Quadrimestre.

## **Modulo N°2**

**Titolo, (U.D.A) :**La pallavolo: Il gioco e le regole fondamentali; il terreno di gioco e la palla; le squadre e le zone; la partita; gli arbitri, le infrazioni e le regole.

I fondamentali individuali: il servizio; il bagher; il palleggio; la schiacciata; il pallonetto; il muro. Gli schemi di gioco, la ricezione, la difesa.

**Tempi:** Primo Quadrimestre (Ottobre).

**Obbiettivi didattici:** Conoscenza operativa e teorica della Pallavolo con l'acquisizione di conoscenze trasferibili nel proprio tempo libero e nelle attività praticate al di fuori della scuola.

**Metodologie didattiche :** Passeremo dal metodo globale, all'analitico ed analitico-percettivo e poi tornare di nuovo al metodo globale con graduale arricchimento.

**Laboratori o spazi utilizzati :** Palestra.

**Materiali o apparecchiature utilizzati :** Cronometro, Rotella metrica, Fischietto, Coni, Palloni di vario genere (da pallavolo), Rete da pallavolo.

**Metodologie e strumenti di valutazione :** Osservazione sistematica degli allievi, rilevamenti delle prove effettuate negli esercizi di riscaldamento e di pre-partita (specifici per ogni sport) con valutazione in relazione alla prova media della classe, analisi delle azioni di gioco e in campo, capacità di un giudizio critico, saper arbitrare.

**Criteri di valutazione :** Valutazione della situazione iniziale, valutazione delle abilità raggiunte e del loro miglioramento, valutazione dell' incremento delle capacità condizionali e coordinative (miglioramenti ottenuti in relazione alla situazione di partenza) e miglioramenti in relazione a se stessi e alla media della classe, raggiungimento per tutti di obbiettivi minimi di competenze per le varie discipline praticate.

**Interventi di recupero individuale :** Recuperi a breve termine, individualizzati, nelle ore di lezione, facendo ricorso, se necessario, a prove orali oltre alle prove pratiche.

**Tempi:** Primo Quadrimestre (Ottobre).

## **Modulo N° 3 ATLETICA LEGGERA**

### Obiettivi specifici

- sa migliorare nelle discipline atletiche affrontate
- sa migliorare le capacità coordinative e condizionali

### Prerequisiti

- possedere gli schemi motori di base

### Contenuti

- corsa veloce (60 metri)- corsa di riscaldamento – corsa di resistenza (Cooper)
- salto in alto ( fosbury flop )
- salto in lungo
- getto del peso

### Metodi specifici

- esercizi per ogni specialità individuali ed a gruppi
- prove in forma analitica e globale delle specialità

### Strumenti

- attrezzi utili per ogni specialità - funicelle - cordella metrica - cronometro – impianto sportivo esterno

### Numero e tipo di verifiche

- verifica per ogni specialità svolta sul controllo della precisione del gesto e sul risultato ottenuto
- verifica del miglioramento della resistenza aerobica
- verifica di osservazione della corretta esecuzione degli esercizi di mobilità articolare, tonificazione ed allungamento muscolare specifici.

## **Modulo N° 4. PALLACANESTRO**

### Obiettivi specifici

- sa eseguire i fondamentali individuali con e senza palla e di squadra
- sa applicare il miglioramento delle qualità motorie e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche e complesse
- conosce i principali schemi di gioco
- sa eseguire il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti

- esercizi per migliorare i fondamentali individuali con e senza palla
- fondamentali di squadra: dai e vai, dai e segui, dai e cambia, blocco
- difesa a uomo e a zona, discesa difensiva

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- partite

### Strumenti

- palloni da pallacanestro - canestri fissi

### Numero e tipo di verifiche

- due verifiche : una sui fondamentali individuali ( ad esempio numero), una sui fondamentali di squadra in situazione di gioco.
- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio numero canestri, staffette e percorsi , ruota, dai e vai, dai e segui, ecc.)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **Modulo N° 5 PALLAMANO**

### Obiettivi specifici

- sa eseguire i fondamentali individuali con e senza palla e di squadra
- sa applicare il miglioramento delle qualità motorie e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche e complesse
- conosce i principali schemi di gioco
- sa eseguire il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici
- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti

- esercizi per migliorare i fondamentali individuali ( tiro in salto, passaggio in apertura, in torsione, finte di passaggio, ecc. )
- esercizi per migliorare il tiro e la parata
- esercizi per migliorare i fondamentali di squadra
- esercizi per migliorare difesa ( uomo e zona ) e attacco

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione difesa a uomo e a zona a tutto campo se disponibile campo più grande
- esercizi per il portiere

- partite se disponibile campo più grande

### Strumenti

- palloni da pallamano - porte - pali - materassi

### Numero e tipo di verifiche

- due verifiche : una sui fondamentali individuali ( ad esempio), una sui fondamentali di squadra in situazione di gioco.
- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio staffette di passaggi, percorsi e tiri in porta, scivolamento e discesa difensiva, ecc.)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **Modulo N° 6 CALCIO A CINQUE**

### Obiettivi specifici

- sa eseguire i fondamentali individuali con e senza palla e di squadra
- sa applicare il miglioramento delle qualità motorie e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche e complesse
- conosce i principali schemi di gioco
- sa eseguire il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

### Prerequisiti

- conoscenza dei fondamentali individuali
- conoscenza delle fondamentali regole di gioco
- esperienza di situazioni di gioco
- disponibilità a competere con l'avversario per conquistare la palla

### Contenuti cognitivi essenziali

- miglioramento del controllo e conduzione della palla – spostamenti e piazzamenti senza palla e con la palla - dribbling - colpo di testa - passaggio/stop - marcamento/smarcamento senza palla e con la palla - tiro/parata.
- fondamentali regole del gioco

### Contenuti cognitivi di approfondimento

- maggiore velocità nel controllo e nella conduzione della palla

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione difesa a uomo e a zona e principali ruoli di gioco
- esercizi per il portiere
- partite ( palestra, campi sportivi )

### Strumenti

- palloni felpati da calcio a cinque - palloni di gomma - palloni da calcio - porte - materassi - cinesini

### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali ( ad esempio numero palleggi a coppie, esecuzione battuta da diverse posizioni, esecuzione del bagher, esecuzione di ricezione-alzata-schiacciata)
- verifica dei fondamentali di squadra in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento ed allungamento muscolare specifici.

## **Modulo N° 7 TENNIS TAVOLO**

Lezioni con gruppi ridotti.

Esercizi su fondamentali individuali e propedeutici ai giochi sportivi di squadra.

## **Modulo N. 8 BADMINTON**

### Obiettivi specifici

- conosce i fondamentali individuali e di squadra
- conosce il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici

### Competenze

- sa eseguire gli esercizi di riscaldamento e gli esercizi di allungamento muscolare specifici.
- sa eseguire: dritto e rovescio di colpi sottomano (net, drop e servizio, lob), colpi sopra la testa (clear), colpi da metà campo (drive , smash)
- saper posizionarsi in campo,saper rinviare per fare il punto.
- Saper giocare in coppia (doppio)

### Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

### Contenuti

- prendere e lanciare il volano con le mani, prendere e respingere il volano con la racchetta,scambi in sottomano e sopra la testa con la racchetta,di dritto e di rovescio, giochi. Introduzione del lob e del drop. Drive e smash. Attaccare il campo avversario (rinviare per fare punto) e difendere il proprio campo
- fondamentali regole del gioco del singolo e del doppio

### Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più volani
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei, alla parete, a rete, in campo
- esercizi sui fondamentali di squadra in campo ridotto

### Strumenti

- racchette, volani, cinesini, rete.

### Numero e tipo di verifiche

- verifica dei fondamentali individuali (ad esempio numero palleggi a coppie in un minuto, esecuzione palleggi di controllo da soli e di ricezione a coppie, esecuzione battuta da varie distanze, esecuzione ricezione, analisi tecnica del gesto)
- verifica dei fondamentali in situazione di gioco
- verifica di osservazione degli esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici.

## **Modulo N. 9 DIFESA PERSONALE**

Durante le lezioni si lavorerà sulle potenzialità del singolo, in modo da poter acquisire conoscenze e metodiche inusuali per aumentare le attitudini autoprotettive di ognuno. verranno affrontati argomenti teorici e pratici come:

- Osservazione e prevenzione.
- Sviluppo delle capacità percettive tramite appositi allenamenti.
- Prove e simulazioni di pericoli usando tecniche di autodifesa.
- Applicazioni di tecniche per difesa.
- Uso inusuale di oggetti comuni

### **Metodologia**

L'approccio avviene attraverso la valutazione di semplici test d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni di effettuare una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno.

Le attività proposte avverranno:

- A. con lezioni frontali,
- B. con lavori di gruppo e assegnazione dei compiti,
- C. con osservazione diretta finalizzata,
- D. secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile,
- E. con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi,
- F. attraverso forme di gioco codificato e/o non codificato che, per il loro contenuto ludico, creano situazioni stimolanti e motivanti per l'apprendimento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Per la parte teorica è previsto l'uso del testo in adozione.

### **Modalità di verifica**

Per la valutazione relativa all'area motoria saranno individuate alcune prestazioni tra quelle che indicano il possesso e il livello delle capacità e delle acquisizioni di tipo motorio e sportivo il più possibile correlate con l'obiettivo prefissato.

La valutazione motoria comprenderà:

- 7. l'aspetto coordinativo generale, per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di determinate abilità e di controllo del movimento
- 8. l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva.

Si terrà conto inoltre del livello di partenza e di quello finale di ciascun alunno dando così

particolare importanza ai progressi ottenuti.

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli alunni sui seguenti aspetti:

- partecipazione alle attività proposte,
- interesse per le attività proposte,
- rispetto delle regole,
- collaborazione con compagni.

Per la valutazione della teoria si ricorrerà infine alle prove scritte o orali.

Il numero minimo delle prove previste è di due nel I quadrimestre e tre nel II quadrimestre.

**I criteri di valutazione adottati saranno i seguenti:**

### **GRIGLIA DI VALUTAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVEE**

VOTO IN DECIMI	LIVELLO
<b>3</b>	ASSOLUTAMENTE INSUFFICIENTE: scarsissime conoscenze, gravi e ripetuti errori, manca ogni organizzazione del lavoro, mancanza di collaborazione e non rispetto delle regole.
<b>4</b>	GRAVEMENTE INSUFFICIENTE: carenze motorie di base, gravissimi errori tecnici, difficoltà ad impostare e organizzare un lavoro, mancanza di impegno, partecipazione e rispetto delle regole.
<b>5</b>	INSUFFICIENTE:abilità e competenze incerte, applicazione scadente della tecnica, metodo di lavoro poco autonomo, mancanza di collaborazione e non rispetto delle regole.
<b>6</b>	SUFFICIENTE: abilità modeste, tecnica approssimativa, partecipazione solo per alcune attività unicamente in riferimento alla verifica: poca collaborazione e rispetto delle regole.
<b>7</b>	DISCRETO: conoscenze della tecnica ed esecuzione più che sufficienti, diligente organizzazione del lavoro e applicazione. Partecipazione attiva.
<b>8</b>	BUONO: buon livello della conoscenza, capacità motorie raggiunte buone, disponibilità e collaborazione con docenti e compagni.
<b>9</b>	OTTIMO: tutti gli indicatori sono ampiamente positivi,,: tecnica, esecuzione del gesto sportivo, collaborazione e rispetto delle regole.
<b>10</b>	ECCELLENTE: tutti gli indicatori sono ottimi, approfondimenti personali, spiccata autonomia di lavoro, disponibilità ad aiutare i compagni.

Il **recupero** avverrà in itinere

L'azione di recupero sarà il più possibile tempestiva e individualizzata. Saranno utilizzate strategie didattiche alternative più adeguate alle potenzialità e alla personalità delle alunni interessati: esecuzione del movimento scomposto in parti più semplici, esecuzione con l'aiuto dell'insegnante o di un compagno, diminuzione temporanea del carico.

Agli studenti con difficoltà verrà consigliato di frequentare le attività motorie pomeridiane attivate dal Centro Sportivo Scolastico.

Data 30/10/2011

Firma del docente Cantalupo Francesco