

**Piano di lavoro**  
**Classe: III MAT**  
**Docente: Prof. Diana Antonio**  
**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive**  
**A.S. 2019/2020**

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**  
**SECONDO BIENNIO**

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

**La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

**Lo sport, le regole e il fair play**

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

## **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

### **OBIETTIVI DIDATTICI FINALI**

Potenziamento fisiologico

Rielaborazione degli schemi motori di base

Conoscenza, avviamento e pratica delle attività sportive

Consolidamento del carattere

Avviamento alla pratica sportiva della pallavolo, calcio a 5, tennis-tavolo, tiro con l'arco, badminton, atletica leggera e Baseball.

### **OBIETTIVI MINIMI**

Socializzazione e integrazione

Rispetto delle regole ed accettazione dell'altro

Progressivo miglioramento delle funzioni organiche

Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali

### **OBIETTIVI MASSIMI E DI ECCELLENZA**

Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative specifiche

Rielaborazione dello schema corporeo

Abitudine all'autocontrollo ed accettazione dei propri limiti e capacità

Accettazione dell'altro sia come compagno sia come avversario

Spiccato senso civico

Partecipazione alle competizioni sportive

### **METODOLOGIE DIDATTICHE**

*Il piano di lavoro sarà posto in ugual forma a tutte le classi, mentre varierà la modalità di somministrazione delle esercitazioni ed il carico a seconda delle esigenze, dell'età e delle situazioni contingenti.*

### **STRATEGIE OPERATIVE**

Proposte didattiche individuali, a coppie ed a piccoli gruppi

Vari tipi di corse

Giochi a carattere presportivo

Competizioni e confronti con tornei

Verbalizzazione del vissuto finalizzata alla rielaborazione critica

### **STRUMENTI DIDATTICI**

Attrezzi ginnici, palle e palloni, uso di slide, filmati e fotocopie, libro di testo

## **SPAZI**

Campi esterni, palestra, aula

## **STRUMENTI DI VERIFICA**

Test motori, test per la valutazione delle conoscenze igienico sanitarie e delle attività sportive, verbalizzazione delle esperienze motorie

## **VALUTAZIONE**

Per quanto riguarda la valutazione delle competenze didattiche e disciplinari degli alunni si rimanda ai criteri e modalità stabiliti nel PTOF dell'Istituto.

## **CONTENUTI**

### **U.D.A. 1: Potenziamento fisiologico**

Contenuti: resistenza generale, velocità, elasticità muscolare, scioltezza articolare, forza dinamica a carico naturale

Tempi: circa sedici lezioni per conseguire obiettivi minimi ed apprendere la metodologia di lavoro

### **U.D.A. 2: Rielaborazione degli schemi motori di base**

Contenuti: destrezza, tempi di reazione, coordinazione oculo-manuale e oculo-podale, discriminazione cinestetica  
Tempi: circa dieci lezioni per impostare il lavoro ed ottenere obiettivi minimali

### **U.D.A. 3: avviamento alla pratica delle attività sportive**

Contenuti: giochi presportivi e sportivi (pallavolo, calcio a 5, atletica, tiro con l'arco, tennis-tavolo, badminton e baseball), attività sportive di preparazione alle competizioni  
Tempi: circa quindici lezioni per le discipline sportive

### **U.D.A. 4: teoria**

Contenuti: regolamento e tecnica delle attività sportive di pallavolo, calcio a 5, badminton, tiro con l'arco, tennis-tavolo, atletica leggera, baseball, cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano applicati allo sport, primo soccorso, cenni sul doping, alimentazione

## **COMPETENZE**

### **Dopo la U.D.A. 1 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

correre su varie distanze ed a ritmi differenti; vincere resistenze a carico naturale.

### **Dopo la U.D.A. 2 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

compiere azioni semplici nel più breve tempo possibile; rispondere adeguatamente e rapidamente ad uno stimolo sonoro o visivo; ricevere ed inviare diversi tipi di palla con le mani ed i piedi; saper imprimere la giusta forza a palloni di differente peso ed a differenti distanze.

### **Dopo la U.D.A. 3 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

compiere gesti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali; svolgere compiti motori in situazioni inusuali; conoscere le tecniche di almeno due sport di squadra.

**Dopo la U.D.A. 4 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

conoscere il regolamento delle discipline sportive studiate; conoscere e saper riferire gli argomenti trattati.

<b>Competenze</b>	<b>Capacità</b>
Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare	<p>Capacità di riflettere su se stessi e individuare le proprie attitudini</p> <p>Capacità di gestire efficacemente il tempo e le informazioni</p> <p>Capacità di imparare e di lavorare sia in modalità collaborativa sia in maniera autonoma</p> <p>Capacità di lavorare con gli altri in maniera costruttiva</p> <p>Capacità di comunicare costruttivamente in ambienti diversi</p> <p>Capacità di creare fiducia e provare empatia</p> <p>Capacità di esprimere e comprendere punti di vista diversi</p> <p>Capacità di negoziare</p> <p>Capacità di concentrarsi, di riflettere criticamente e di prendere decisioni</p> <p>Capacità di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera</p> <p>Capacità di gestire l'incertezza, la complessità e lo stress</p> <p>Capacità di mantenersi resilienti</p> <p>Capacità di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo</p>