



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
"LEONARDO DA VINCI"**

Sedi Associate: Liceo - ITC  
Segreteria didattica ☎ e 📠 0444/676125 - 670599  
Segreteria amministrativa ☎ 0444/672206 - 📠 450895  
Via Fortis, 3 - 36071 Arzignano (VI)  
C.F. 81000970244

e-mail: viis00200@istruzione.it - sito: www.liceoarzignano.it



**PIANO DI LAVORO INDIVIDUALE  
A.S. 2020/2021**

Docente CONSOLARO ANTONELLA  
Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
Classe **1^A**  
Ore settimanali 2  
Libro di testo EDUCARE AL MOVIMENTO - DeA Scuola

**Composizione della classe**

La classe 1^A è formata da 21 allievi, 8 maschi e 13 femmine.

**Per quanto attiene agli obiettivi di apprendimento disciplinari e di cittadinanza e alle competenze si fa riferimento al Curricolo di Dipartimento di Sc. Motorie e alle delibere del Dipartimento.**

**Contenuti –Ipotesi del percorso di lavoro**

Nella specificità delle Scienze Motorie e Sportive, le proposte pratiche vengono integrate/adattate o modificate a seconda delle esigenze che si presentano durante l'anno; gli obiettivi vengono perseguiti lungo tutto l'anno scolastico mediante attività che potrebbero richiedere concentrazione in alcuni periodi.

I contenuti teorici saranno trasmessi principalmente in sede di lavoro pratico e approfonditi dagli studenti con lo studio domestico.

L'anno scolastico in corso tuttavia è un anno di emergenza epidemiologica, durante il quale alla disciplina si richiedono adattamenti sia metodologici, sia degli obiettivi che dei contenuti. Ne consegue l'evidente impossibilità di periodizzare i tempi di trattazione dei contenuti sia teorici che pratici.

In eventuale modalità di Didattica a Distanza, quindi saranno privilegiati, se non affrontati esclusivamente, i contenuti teorici, mentre verranno proposte quelle esercitazioni pratiche compatibili con lo svolgimento in ambiente domestico; relativamente a quest'ultime, saranno consigliate e previa autorizzazione del dirigente scolastico, sempre nel rispetto della normativa.

In presenza verranno svolti i contenuti pratici previsti, se e negli aspetti compatibili con le indicazioni igieniche anticontagio.

Area di competenza	Argomento - Attività	Periodo
<b>Movimento</b>	<p><u>Contenuti pratici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Test motori: salto in lungo da fermo, lancio palla medica Kg 2, flessibilità rachide, navetta 5 x 10, Dickson-Ruffier, addominali sit-up.</li><li>-Corsa continua estensiva-resistenza generale;</li><li>-Corsa con pause intensiva- resistenza specifica.</li><li>-Andature preatletiche;</li><li>-Esercizi a corpo libero di allungamento muscolare-stretching;</li><li>-Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi di irrobustimento-forza generale - circuit training e interval training;</li><li>-Esercizi a corpo libero, con piccoli o grandi attrezzi, di coordinazione, individuali/in gruppo- percorsi e circuiti;</li><li>-Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi di rapidità;</li><li>-Funicella: salto base, salti sul posto e in avanzamento;</li><li>-Agility ladder: tecniche varie di avanzamento in rapidità e coordinazione;</li><li>-Quadro svedese: impugnature, entrate, uscite, ascesa e discesa semplici;</li><li>-Spalliera, scala orizzontale e pertica: arrampicata, sospensione.</li></ul> <p><u>Contenuti teorici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- assi anatomici, terminologia di posizioni e movimenti fondamentali;</li><li>- muscolatura principale vista anteriore e posteriore;</li><li>-le capacità motorie condizionali e coordinative, lo schema corporeo, gli schemi motori di base, il movimento riflesso e volontario;</li><li>- definizione di forza, resistenza, velocità, mobilità.</li><li>-apparato cardio circolatorio ed esercizio: la variazione dei parametri</li><li>-metodologia di allenamento: il riscaldamento</li></ul>	da settembre a giugno
<b>Gioco e sport</b>	<p><u>Contenuti pratici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Goback: fondamentali, gioco.</li><li>-Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, gioco 3c3;</li><li>-Calcio a 5: passaggio, stop palla, conduzione palla, tiro;</li><li>-Unihockey: fondamentali individuali, gioco semplificato;</li><li>-Pallaprigioniera - gioco presportivo;</li><li>-Atletica leggera: corsa veloce 60m, salto in lungo, getto del peso;</li><li>-Ginnastica pre-acrobatica: capovolta, candela, ruota</li></ul> <p><u>Contenuti teorici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-le abilità motorie - open skills e closed skills;</li></ul>	da settembre a giugno

	-regolamento in sintesi degli sport praticati; -sport, regole e fair play: che cos'è il fair play, competenze sportive e vita quotidiana ( <b>Ed.Civica, ambito Cittadinanza Digitale</b> )	
<b>Salute e benessere</b>	<u>Contenuti pratici:</u> - Camminata all'aperto; - Yoga - il saluto al sole, le dieci posizioni fondamentali; - La respirazione addominale e toracica, tecniche di rilassamento. <u>Contenuti teorici:</u> - protocolli vigenti rispetto alla sicurezza igienica, in particolare in tempo di Covid-19. -Concetto di salute, i fattori determinanti ( <b>Ed.Civica, ambito Cittadinanza Digitale- educazione alla salute</b> ); -I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione.	da settembre a giugno
<b>Linguaggio del corpo</b>	Contenuti pratici: -ballo di gruppo – danza folk americana; -ballo individuale – salsa cubana, passo base; -arbitraggio dei giochi di squadra.	da settembre a giugno

#### Modalità di lavoro

- Lezioni pratiche frontali: presentazione dell'attività-spiegazione teorica-dimostrazione pratica quando possibile;
- Didattica laboratoriale;
- Lavoro individuale, di coppia, di gruppo, di squadra;
- Metodo induttivo;
- Metodo modulare: dal gesto globale al movimento analitico, al gesto sportivo;
- Cura e dosaggio del carico: carichi graduali; circuit training; interval training; metodo di durata; lavoro isometrico e lavoro pliometrico;
- Approfondimenti e Relazioni scritte digitali.
- Stimolazione all'autovalutazione personale attraverso momenti dialogici.

#### In DaD:

- Videolezione sincrona con piattaforma Google Gsuite for education - Gmeet

**Gli alunni esonerati dalla pratica** per motivi di salute, parteciperanno con funzioni di arbitraggio, di supporto organizzativo-registrazione dati ecc... all'insegnante e ai compagni; svolgeranno sistematicamente una relazione scritta (file), descrittiva dei contenuti pratici trattati.

#### Strumenti di lavoro (spazi e attrezzi sono in condivisione con altre classi)

La classe condivide la palestra e gli attrezzi con un altro gruppo classe; le due ore previste si svolgono unite in una unica lezione settimanale.

- Laboratorio Palestra e Impianti Sportivi esterni;
- Grandi attrezzi fissi, semimobili, mobili; piccoli attrezzi; altro materiale anche non codificato;
- Digital device -tablet, pc;
- Sistemi di misurazione spaziale e temporale manuali ed elettronici, riproduttori musicali e video;
- Files musicali, video e applicazioni digitali di libero utilizzo, reperibili nel web;
- Applicazioni Google - Classroom, Moduli;
- Fotocopie.

#### Verifiche

- Prove pratiche (oggettive, soggettive tramite osservazione della qualità del movimento); comparazione dei risultati delle prove con modelli standard e/o adattati in rapporto alle reali potenzialità della classe;
- Prove di verifica scritte, anche digitali;
- Colloqui esplorativi delle conoscenze;
- Approfondimenti individuali;
- Numero minimo di verifiche a quadrimestre: tre.

#### Valutazione

La valutazione avverrà seguendo i criteri individuati dal dipartimento, prevalentemente sulla base:

- delle verifiche pratiche;
- delle verifiche scritte, in particolare per gli alunni esonerati dall'attività pratica;
- dei colloqui esplorativi delle conoscenze;
- dell'atteggiamento (impegno, partecipazione, relazione, autonomia);
- del miglioramento rispetto al livello di partenza.

#### Attività di recupero, sostegno e potenziamento

- Percorsi di recupero *in itinere* al bisogno.
- Recupero e potenziamento curricolare
- Lavoro assistito (*peer to peer*)