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 Tonin Francesco
Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Classe 1D1
Ore settimanali 2
Libro di testo adottato: Educare al movimento - ed. DeA SCUOLA

Composizione della classe
La classe 1D1 è formata da 20 alunni, di cui 11 maschi e 9 femmine.

Per quanto attiene agli obiettivi didattici, di cittadinanza e disciplinari nonché alle competenze, si fa riferimento alla Programmazione di Dipartimento e a quella del Consiglio di Classe.

Premessa
L'anno scolastico in corso è un anno di emergenza epidemiologica, durante il quale la disciplina delle Scienze Motorie ha dovuto adattarsi a numerosi cambiamenti sia dal punto di vista metodologico, che dal punto di vista degli obiettivi e dei contenuti. Ne consegue un adattamento della programmazione che passa dall'essere pratica ad essere esclusivamente teorica.
Eventuali cambiamenti, dovuti alla ripresa della scuola in presenza, comporteranno un riadattamento conseguente.

Contenuti

Nella specificità delle Scienze Motorie e Sportive, le U.d.A. vengono integrate e gli obiettivi vengono perseguiti lungo tutto l'arco dell'anno scolastico, mediante diverse proposte che potranno avere delle concentrazioni in alcuni periodi.

Area di competenza	**Argomento - Attività**	**Periodo**
Movimento	Potenziamento fisiologico: la resistenza Camminata attiva all'aperto. Metodo di allenamento: l'avviamento organico, il riscaldamento, il defaticamento.	ottobre
Movimento	Potenziamento fisiologico: La forza e la resistenza: circuiti allenanti a corpo libero e con attrezzi. Sviluppo delle capacità coordinative:	Ottobre/ Novembre

	Utilizzo della funicella in diversi tipologie di saltello. Test fisici: salto in lungo da fermo, lascio palla medica 2kg, test di Sergeant, corsa di resistenza Pre-acrobatica: capovolta avanti/indietro, candela, ruota, verticale e traslocazioni su trave e cavallina	
Salute e benessere	Corretti stili di vita ai tempi della Dad. Il risveglio muscolare. Il concetto di salute fisica. I rischi della sedentarietà. Il movimento come prevenzione. Il rilassamento. Alimentazione: le corrette abitudini.	Vari periodi dell'anno scolastico
Movimento	Il corpo e lo spazio: gli assi, i piani. Terminologia specifica della disciplina. Educazione posturale. I paramorfismi e i dimorfismi. Presa di coscienza della propria postura. I meccanismi energetici: l'ATP Le metodologie di allenamento.	Vari periodi dell'anno scolastico
Gioco e Sport	Gli Sport di squadra Gli sport olimpici Gli sport estremi Le paralimpiadi	Vari periodi dell'anno scolastico

Educazione Civica: verrà trattato l'argomento "educazione alla salute ed al benessere".

Modalità di lavoro

- Lezioni frontali
- Discussioni
- Lavoro individuale, di coppia, di gruppo, di squadra.
- Approfondimenti
- Relazioni
- Dal gesto globale al movimento analitico, fino al gesto sportivo.
- Stimolazione all'autovalutazione personale.

Strumenti di lavoro (libri di testo, sussidi e materiali didattici, laboratori, attrezzature…)

- Laboratorio Palestra e Impianti Sportivi esterni.
- Grandi attrezzi fissi, semimobili, mobili; piccoli attrezzi; altro materiale anche non codificato; macchine per il potenziamento muscolare.

- Libro di testo “Educare al movimento”
- 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 e condivisione tramite classroom.

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 strutturate scritte
- Verifiche orali
- Approfondimenti individuali
- Verifiche con google moduli

Numero minimo di verifiche a quadrimestre 3.

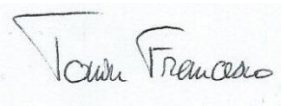
Valutazione

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

- verifiche pratiche;
- verifiche scritte valide per l’orale in particolare per gli alunni esonerati dall’attività pratica ;
- interrogazioni;
- 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 curriculare

Arzignano, 21/11/2020

Il Docente