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 FIPALDINI SILVIA
Disciplina SCIENZE MOTORIE
Classe TERZA E 1
Ore settimanali 2 ore unite
Libro di testo adottato EDUCARE AL MOVIMENTO ed. DEA SCUOLA

Composizione della classe
La classe 3^E1 è formata da 18 alunni di cui 17 femmine e 1 maschio.

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 a essere esclusivamente teorica, presumibilmente almeno fino a primavera. Eventuali cambiamenti, dovuti alla ripresa della scuola in presenza, comporteranno un riadattamento a consuntivo.

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 Corsa continua estensiva nel parco di Villa Brusarosco. Camminata attiva su percorsi collinari. Metodo di allenamento: l'avviamento organico, il defaticamento.	settembre ottobre
Movimento	Potenziamento fisiologico: La forza e la resistenza: circuiti allenanti a corpo libero e con attrezzi. Sviluppo delle capacità coordinative: Utilizzo della funicella in diversi tipologie di saltello.	settembre ottobre

Salute e benessere (Educazione Civica)	Corretti stili di vita ai tempi della Dad. Il risveglio muscolare. Il concetto di salute dinamica. I rischi della sedentarietà. Il movimento come prevenzione. Il rilassamento. L'educazione posturale. I paramorfismi e i dismorfismi. Alimentazione: le corrette abitudini.	
Movimento	Il corpo e lo spazio: gli assi, i piani. Terminologia specifica della disciplina. Presa di coscienza della propria postura. Esercizi di correzione dei vizi posturali. I meccanismi energetici: l'ATP Le metodologie di allenamento.	
Gioco e sport	Gli Sport di massa Gli sport olimpici Gli sport estremi Le paralimpiadi.	

Modalità di lavoro (lasciare solo le voci di interesse)

- ☐ Lezioni frontali
- ☐ Discussioni
- ☐ Lavoro individuale, di coppia, di gruppo, di squadra.
- ☐ Approfondimenti
- ☐ Relazioni
- ☐ Metodo induttivo
- ☐ Metodo deduttivo
- ☐ Software didattico
- ☐ Dal gesto globale al movimento analitico, 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.
- ☐ Sistemi di misurazione spaziale e temporale manuali ed elettronici, riproduttori musicali e video

☐ Fotocopie
☐ Files musicali, video e applicazioni digitali di libero utilizzo, reperibili nel web, internet.

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

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.