



# 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](http://www.liceoarzignano.it)

## PIANO DI LAVORO INDIVIDUALE a.s. 2020/2021

Docente SEPE FELICE  
Disciplina SCIENZE MOTORIE  
Classe SECONDA E1  
Ore settimanali 2 ore unite  
Libro di testo adottato EDUCARE AL MOVIMENTO ed. DEA SCUOLA

### Composizione della classe

La classe 2E1 è formata da 29 alunni di cui 24 femmine e 5 maschi.

**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.

| Argomento - Attività                       | Pratico/Teorico | Periodo          |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------|
| Le capacità coordinative (prima parte)     | Pratico/Teorico | Settembre/Giugno |
| Le capacità condizionali (prima parte)     | Pratico/Teorico | Settembre/Giugno |
| La postura corretta e postura della salute | Pratico/Teorico | Settembre/Giugno |
| Il riscaldamento                           | Pratico/Teorico | Settembre/Giugno |
| Terminologia specifica della disciplina    | Pratico/Teorico | Settembre/Giugno |
| Il Fair Play, sport e regole               | Pratico/Teorico | Settembre/Giugno |
| L'importanza dell'educazione fisica        | Teorico         | Settembre/Giugno |
| Cenni di una corretta alimentazione        | Teorico         | Settembre/Giugno |

|                                                                       |                        |                  |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|
| Cenni della dieta dello sportivo                                      | <b>Teorico</b>         | Settembre/Giugno |
| La pallavolo: L'area di gioco- Come si gioca – Le regole di gioco     | <b>Pratico/Teorico</b> | Settembre/Giugno |
| La pallacanestro: L'area di gioco- Come si gioca – Le regole di gioco | <b>Pratico/Teorico</b> | Settembre/Giugno |
| La pallamano: L'area di gioco- Come si gioca – Le regole di gioco     | <b>Pratico/Teorico</b> | Settembre/Giugno |
| Camminata attiva su percorsi.                                         | <b>Teorico</b>         | Settembre/Giugno |
| La forza e la resistenza                                              | <b>Pratico/Teorico</b> | Settembre/Giugno |
| Circuiti allenanti a corpo libero e con attrezzi                      | <b>Pratico/Teorico</b> | Settembre/Giugno |
| Utilizzo della funicella in diverse tipologie di saltello             | <b>Pratico/Teorico</b> | Settembre/Giugno |
| L'orienteeering                                                       | <b>Teorico</b>         | Settembre/Giugno |
| La bicicletta                                                         | <b>Teorico</b>         | Settembre/Giugno |
| Il trekking                                                           | <b>Teorico</b>         | Settembre/Giugno |

**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 2/3.

### **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.

Arzignano 30 novembre 2020

Prof. Felice Sepe