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 SEPE FELICE
Disciplina SCIENZE MOTORIE
Classe TERZA F 1
Ore settimanali 2 ore unite
Libro di testo adottato EDUCARE AL MOVIMENTO ed. DEA SCUOLA

Composizione della classe
La classe 3^F1 è formata da15 alunni di cui 10 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**
Potenziamento fisiologico: Camminata attiva su percorsi.	Pratico/teorico	Settembre/giugno
Il riscaldamento Allenamento e metodologia dell'allenamento	Pratico/teorico Pratico/teorico	
La forza e la resistenza	Pratico/teorico	
Circuiti allenanti a corpo libero e con attrezzi	Pratico	
Utilizzo della funicella in diversi tipologie di saltello	Pratico	
L'importanza dell'educazione fisica	Teorico	
Cenni dell'educazione fisica nell'era fascista	Teorico	
Cenni di una corretta alimentazione	Teorico	

Cenni della dieta dello sportivo	Teorico	
Il giudice e le regole	Pratico/teorico	Settembre/giugno
Il Fair Play, sport e regole	Pratico/teorico	
La pallavolo: L'area di gioco- Come si gioca – Le regole di gioco - I fondamentali individuali - I ruoli – I fondamentali di squadra	Pratico/teorico	
La pallacanestro: L'area di gioco- Come si gioca – Le regole di gioco - I fondamentali individuali di difesa - I ruoli – I fondamentali di squadra	Pratico/teorico	
La pallamano: L'area di gioco- Come si gioca – Le regole di gioco - I fondamentali individuali di difesa - I ruoli – I fondamentali di squadra	Pratico/teorico	
Corretti stili di vita ai tempi della Dad.	Pratico/teorico	
Terminologia specifica della disciplina	Pratico/teorico	
Il corpo e lo spazio: gli assi, i piani	Teorico	
Cenni di Atletica leggera	Pratico	

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