



**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 **5^E2**
Ore settimanali 2
Libro di testo EDUCARE AL MOVIMENTO – DeA Scuola

Composizione della classe

La classe 5^E2 è formata da 16 allieve.

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 deliberazioni 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
Movimento	<u>Contenuti pratici:</u> -Test motori: salto in lungo da fermo, lancio palla medica Kg 2, flessibilità rachide, navetta 5 x 10, Dickson-Ruffier, addominali sit-up, destrezza-Harre. -Corsa continua estensiva-resistenza generale; -Corsa con pause intensiva- resistenza specifica. -Andature preatletiche; -Esercizi a corpo libero di allungamento muscolare-stretching; -Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi di irrobustimento-forza generale/veloce/resistente- circuit training e interval training; -Esercizi a corpo libero, con piccoli o grandi attrezzi, di coordinazione, individuali/in gruppo- percorsi e circuiti; -Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi di rapidità; -Funicella: salto base, salti sul posto e in avanzamento; -Agility ladder: tecniche varie di avanzamento in rapidità e coordinazione (PAI a.s.2019-20); -Quadro svedese: impugnature, entrate, uscite, tecniche varie di ascesa e discesa (PAI a.s.2019-20); -Spalliera, scala orizzontale e pertica: arrampicata, sospensione (PAI a.s.2019-20). <u>Contenuti teorici:</u> -le capacità motorie condizionali e coordinative, lo schema corporeo, gli schemi motori di base; - definizione di forza, resistenza, velocità, mobilità; - il movimento: definizione, mov.riflesso e volontario; l'apprendimento e il controllo motorio; - l'allenamento: definizione e concetto di carico allenante, principi e fasi dell'allenamento; - la forza: classificazione, fattori, tipi di contrazione, concetto di RM, respirazione negli esercizi, metodi e principi di allenamento; - la resistenza: classificazione, i fattori della resistenza, i principi e gli effetti dell'allenamento; i meccanismi energetici; -la flessibilità: attiva e passiva, principi generali dell'allenamento.	da settembre a giugno
		da

Gioco e sport	<u>Contenuti pratici:</u> -Goback: fondamentali, gioco (PAI a.s.2019-20); -Pallavolo: ripasso palleggio, bagher, battuta; schiacciata e muro, gioco 3c3 e 6c6 (PAI a.s.2019-20); -Calcio a 5: passaggio, stop palla, conduzione palla, tiro; -Unihockey: fondamentali individuali, gioco semplificato (PAI a.s.2019-20); -Atletica leggera: corsa veloce 60m, salto in lungo, getto del peso (PAI a.s.2019-20); -Ginnastica pre-acrobatica: ruota, verticale libera e in appoggio alla parete, , traslocazioni sulla trave (PAI a.s.2019-20). -Acrosport: prese, appoggi, ruoli, figure statiche con due, tre persone (PAI a.s.2019-20). <u>Contenuti teorici:</u> -le abilità motorie - open skills e closed skills; - le fasi dell'apprendimento motorio; -regolamento in sintesi degli sport praticati;	settembre a giugno
Salute e benessere	<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; -I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione; gli effetti del movimento sugli apparati; - Il regime alimentare: fabbisogni dell'organismo, i nutrienti e l'acqua, il metabolismo energetico, la composizione corporea, la dieta equilibrata, le sostanze non soggette a restrizione. (Ed.Civica, ambito Cittadinanza Digitale- educazione alla salute). -Il doping: concetto, sostanze proibite. -Il primo soccorso: come si presta, comportamenti in emergenza e urgenza, i traumi più comuni e come trattare.	da settembre a giugno
Linguaggio del corpo	<u>Contenuti pratici:</u> -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 gradualità; 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*)