



# 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 QUINTA F1  
Ore settimanali 2 ore unite  
Libro di testo adottato EDUCARE AL MOVIMENTO ed. DEA SCUOLA

### Composizione della classe

La classe 5F1 è formata da 27 alunni di cui 20 femmine e 7 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 motorie e coordinazione	Pratico/Teorico	settembre/ giugno
Le capacità condizionali e allenamento	Pratico/Teorico	settembre/ giugno
Il riscaldamento	Pratico/Teorico	settembre/ giugno
Il Fair Play, sport e regole nello sport e nella vita	Pratico/Teorico	settembre/ giugno
L'importanza dell'educazione fisica	Teorico	settembre/ giugno
L'importanza dell'educazione fisica nel periodo del Fascismo e il padre dell'educazione fisica nell'Italia repubblicana "Aldo Moro"	Teorico	settembre/ giugno
Una corretta alimentazione	Teorico	settembre/ giugno
La dieta dello sportivo	Teorico	settembre/ giugno

Il primo soccorso	Pratico/Teorico	settembre/ giugno
Le dipendenze Il doping	Teorico Teorico	settembre/ giugno
La pallavolo: L'area di gioco- Come si gioca – Le regole di gioco – Fondamentali individuali – i ruoli – fondamentali di squadra – I gesti dell'arbitro e l'arbitraggio - Beach volley	Pratico/Teorico	settembre/ giugno
La pallacanestro: L'area di gioco- Come si gioca – Le regole di gioco – Fondamentali individuali di attacco e difesa – i ruoli – Fondamentali di squadra – I gesti dell'arbitro e l'arbitraggio -Tre contro Tre	Pratico/Teorico	settembre/ giugno
La pallamano: L'area di gioco- Come si gioca – Le regole di gioco – I ruoli – Fondamentali di squadra e individuali – I gesti dell'arbitro e l'arbitraggio - Beach Handball	Pratico/Teorico	settembre/ giugno
Camminata attiva su percorsi.	Teorico	settembre/ giugno
Circuiti allenanti a corpo libero e con attrezzi	Pratico/Teorico	settembre/ giugno
Utilizzo della funicella in diversi tipologie di saltello	Pratico/Teorico	settembre/ giugno
L'orienteeing	Teorico	settembre/ giugno
La bicicletta	Teorico	settembre/ giugno
Il trekking	Teorico	settembre/ giugno
L'atletica leggera	Pratico/Teorico	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