



# ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESINO**

Via Caio Ponzio Telesino, 26 - 82037 Teleso Terme (BN) - tel.0824 976246 - fax 0824 975029

Codice scuola: BNIS00200T - e-mail: [bnis00200t@istruzione.it](mailto:bnis00200t@istruzione.it) - sito web [www.iistelese.it](http://www.iistelese.it)

---

Il Dirigente Scolastico - Domenica DI SORBO

A.S. 2014-2015

## **PIANO DI LAVORO**

**PROF. PILATO IRIS**

**MATERIA SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE 5 SEZ. C2**

**DATA DI PRESENTAZIONE OTTOBRE 2014**

## COMPOSIZIONE DELLA CLASSE 5 C<sub>1</sub>

N. STUDENTI	MASCHI	FEMMINE
20	3	17

- **Profilo della classe**

La classe 5 C<sub>2</sub> all'inizio dell' anno scolastico si presentava alquanto eterogenea per esperienze e capacità motorie.

- **Analisi della situazione iniziale**

La classe risponde alle attività proposte con interesse costante e una buona partecipazione. Gli alunni evidenziano un accettabile autocontrollo sia in classe che in situazioni extrascolastiche.

- **Informazioni desunte dai risultati delle verifiche di inizio anno**

In un contesto positivo, per accertare i prerequisiti dei discenti, il docente somministra test d'ingresso basati sulla valutazione di: resistenza di base, velocità, tempi di recupero cardio-respiratori, coordinazione generale scaturita dalla valutazione dei "fondamentali" degli sport praticati in palestra.

- **Interventi necessari - approfondimento per chi non ha evidenziato lacune**

Poiché la classe è in possesso dei prerequisiti richiesti sarà sottoposta esclusivamente ed approfondimenti e ad allenamenti per incrementare le capacità già possedute. Prove periodiche simili ai test d'ingresso saranno riproposte per evidenziare il miglioramento delle prestazioni.

- **Casi particolari riferiti al singolo allievo e/o all'intera classe**

Nella classe non si evidenziano casi particolari

- **Casi particolari riferiti al singolo allievo (si rinvia alla scheda -alleg. A-, in quanto i dati non sono pubblicabili ai sensi del d.lgs. 196/2003.**

Nella classe non si evidenziano casi particolari

- **Competenze trasversali di cittadinanza**

Lo sviluppo delle competenze trasversali di cittadinanza riguarderanno: collaborazione e partecipazione attiva nei giochi di squadra; rispetto delle regole e del fair play; risoluzione condivisa delle problematiche specifiche dell'educazione fisica.

- **Quadro degli obiettivi**

### **Minimi**

Conoscere le regole di uno sport di squadra  
Scoperta delle attitudini personali  
Prendere coscienza della propria capacità  
Consolidamento degli schemi motori di base

### **Intermedi**

Prendere coscienza dei benefici portati dalla attività fisica,  
Coordinazione dinamica generale  
Sviluppo delle funzioni percettive e di reazione  
Socializzare correttamente e in cooperazione

### **Finali**

Sapere cosa significa essere uno sportivo  
Conoscenza delle principali dinamiche dell'allenamento  
Conoscere il progetto educativo dello sport a scuola  
Miglioramento delle qualità fisiche: forza, velocità, potenza e resistenza

- **Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze**

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<i>Acquisire conoscenza di sé riflettendo sulla propria fisicità e sulla propria percezione sensoriale e sulle dimensioni spazio temporali, sul proprio mondo affettivo-emozionale e sulle conoscenze, confrontandosi con realtà diverse</i>	<b>Il corpo e le funzioni percettive</b> <i>Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo e coscienza della funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.</i>	<b>Conoscere</b> <i>Esercizi con piccoli attrezzi (cerchio, funicella, palla ...) e con grandi attrezzi (spalliera, scale, quadro, cavallo, panche, ...)</i>
<i>Esprimere il proprio vissuto e il proprio punto di vista utilizzando diversi linguaggi in situazioni comunicative molteplici e con modalità graduate Ricerare, acquisire e selezionare informazioni generali e specifiche in funzione di espressioni comunicative verbali e semiotiche.</i>	<b>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b> <i>Saper applicare schemi motori e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento.</i>	<b>Conoscere</b> <i>Percorsi e circuiti Attività per la strutturazione dei concetti topologici Combinazioni con variazione di ritmo</i>
<i>Rielaborare le informazioni applicando le strategie adatte alle diverse situazioni comunicative Utilizzare e trasferire abilità e conoscenze per affrontare molteplici situazioni e orientare consapevolmente le proprie scelte interagendo in modo autonomo</i>	<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b> <i>Applicare semplici tecniche di espressione corporea Rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, in coppia, in gruppo</i>	<b>Conoscere</b> <i>Attività propedeutiche e/o specifiche di alcuni sport individuali e di squadra. Andature atletiche Resistenza Potenziamento generale: forza, velocità, mobilità articolare Riscaldamenti generici e specifici: stretching, preatletici, ritmici</i>
<i>Riflettere sui diritti e doveri propri e altrui nel rispetto delle differenze e delle identità di ciascuno Interagire nel sociale mantenendo atteggiamenti responsabili in relazione ai bisogni propri nelle differenti realtà Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza e alla prevenzione, al mantenimento della salute e del benessere.</i>	<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b> <i>Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi.</i>	<b>Conoscenze relative all'efficienza fisica e alla tutela della salute e alla prevenzione e al mantenimento di corretti stili di vita</b> <i>Test motori Conoscenze relative alla corretta alimentazione</i>

- **Articolazione dei contenuti**

#### **Settembre**

Attività ricreativa e di condizionamento generale

Illustrazione dei contenuti teorici programmati da ottobre a maggio

#### **Ottobre**

Cura della mobilitazione articolare e delle funzioni cardio respiratorie.

Corsa di fondo leggera – Pallavolo palleggi – Calcio tecnica e passaggi.

#### **Novembre**

Prove oggettive per la valutazione e test di corsa: mt.1000, 800, 200,

Miglioramento delle capacità condizionali e della creatività.

#### **Dicembre**

Allenamento e gare per la resistenza

Selezioni e fasi d'Istituto per Calcio e Pallavolo

Orienteering interdisciplinare (Storia): il territorio telesino, Telesia e Montepugliano

#### **Gennaio**

Preparazione per gare dei GSS per Pallavolo e Campestre

Sviluppo corporeo.

### **Febbraio-marzo-aprile**

Eventuali gare dei GSS provinciali di qualificazione

Selezioni Atletica Leggera e Corsa d'Orientamento

Esercizi in circuito per il miglioramento della forza, velocità, destrezza.

### **Maggio – Giugno**

Pratica motoria in funzione di attività ludiche guidate.

Tornei sportivi.

#### **Teoria**

Per tutto l'anno le attività proposte saranno

- Cenni di anatomia e fisiologia,
- Conoscenza dei principali paramorfismi e dismorfismi,
- Traumatologia sportiva e primo soccorso,
- Sport individuali e di squadra,
- Le Olimpiadi nell'antica Grecia. I ludi romani,
- Educazione alla salute,
- Educazione alimentare,
- Il doping,
- Storia dell'educazione fisica,
- Capacità coordinative e condizionali,
- Gli ormoni.

#### **• Metodologia**

Il metodo di lavoro utilizzato si basa sulle seguenti indicazioni :

- gradualità delle proposte;
- dimostrazione diretta (insegnante, alunni) e indiretta (sussidi visivi) corredata da spiegazione verbale;
- momenti di organizzazione autonoma da parte degli alunni;
- azione di controllo-guida-correzione da parte dell'insegnante;
- approccio iniziale all'attività generalmente globale, con successivo utilizzo del metodo analitico;
- uso della verbalizzazione per una presa di coscienza delle sensazioni e delle situazioni che si presentano.

#### **• Criteri per la verifica e la valutazione**

1. osservazione sistematica dell'alunno da parte dell'insegnante
2. verifiche pratiche (esercitazioni e test ),
3. minimo 1 verifica orale a bimestre sotto forma di relazione multimediale

La valutazione finale riguarderà la completezza dell'allievo, la sua condizione psicofisica e verranno valutati tre aspetti

- Il livello raggiunto nelle capacità motorie: condizionali e coordinative (pratico).
- L'impegno personale, la frequenza e la partecipazione, il rispetto delle regole
- L'acquisizione e la rielaborazione dei contenuti sviluppati (teoria).

#### **• Griglie di valutazione**

Per le attività ginnico-sportive o teoriche, il docente redige una tabella con l'assegnazione di punti da zero a 100 per ogni prova specifica. Il valore 100 dei punti della prova specifica corrisponde al 10 della valutazione della materia. La media delle singole prove determina la valutazione quadrimestrale ed in itinere

#### **• Attività di recupero in itinere**

Il recupero sarà in itinere o nei casi più gravi si atterrà al D.M n° 80 del 3 ottobre 2007

#### **• Risorse educative**

Tutti gli ambienti frequentati per le lezioni e cioè il territorio comunale e in aggiunta luoghi nel comune di San Salvatore Telesino denominati Parco del Grassano e Montepugliano. Il PalaFoschino. Risorse multimediali e appunti ricavati da internet

#### **• Attività integrative facoltative**

Partecipazione ai Giochi Sportivi Stud. - Tornei sport di squadra – Escursioni di Trekking – Open Days