SCIENTIFICO STATALE «GALILEO GALILEI»
Scientifico Linguistico Scienze Applicate
Via Ceresina 17 - 35030 SELVAZZANO DENTRO (PD)

ANNO SCOLASTICO 2023/24
PIANO ANNUALE DI LAVORO

Docente: Pozzer Lucia Classe 1A

Disciplina: SCIENZE MOTORIE

LIVELLO RILEVATO DELLA CLASSE E DEI SINGOLI ALUNNI ALL'INIZIO DELL'ANNO
La classe è attiva e partecipe. Il livello di preparazione evidenziato è da sufficiente a discreto. Sufficienti le capacità motorie di base evidenziate.
Livelli di partenza discreto.

Interesse e partecipazione
Buono

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

La percezione del sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità tramite la padronanza dei movimenti di base (camminare, correre, saltare..) e il potenziamento delle capacità coordinative e condizionali. Inoltre dovrà produrre e comprendere messaggi non verbali che manifestino emozioni e stati d'animo.

Lo sport, le regole, il fair play: lo studente dovrà approfondire la conoscenza di sport di squadra e individuali con la conoscenza delle tecniche, delle regole e dei diversi ruoli e le relative responsabilità. Dovrà comprendere la logica dei giochi per rendere efficaci semplici strategie, privilegiare la componente educativa sviluppando lo spirito di collaborazione e il rispetto di sé e degli altri.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione: lo studente dovrà conoscere e applicare le fondamentali norme igienico-sanitarie e alimentari per mantenere e migliorare la propria efficienza fisica. Dovrà conoscere e applicare i basilari principi di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, trasferibili anche a casa e negli spazi all'aperto. Le basi teoriche potranno essere approfondite, oltre al manuale, tramite il materiale multimediale presente su Imparo sul web.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico: le attività motorie e sportive realizzate in ambiente naturale potranno aiutare lo studente a orientarsi in contesti diversificati tramite esperienze sportive all'aperto per il recupero di un corretto rapporto con l'ambiente.

Competenze individuate dal Dipartimento disciplinare di **SCIENZE MOTORIE** L'alunno è in grado di:	**competenze chiave di cittadinanza attiva**
1. Raggiungere gli obiettivi minimi di ciascuna unità didattica nei tempi previsti.	**Sa apprendere** (organizza il proprio apprendimento individuando ed utilizzando varie informazioni, anche in funzione dei tempi disponibili)
2. Elaborare una progressione didattica (es: progettare un allenamento o una coreografia)	**Progetta il proprio apprendimento** (utilizza le conoscenze per definire progetti di conoscenza che realizza)
3. Utilizzare un linguaggio tecnico specifico adeguato all'argomento sia nell'esposizione scritta sia nell'espressione pratico gestuale	**Comunica** (comprende ed espone in modo efficace per la comunicazione con gli altri)
4. Interagire in modo positivo e di contribuire attivamente al raggiungimento dell'obiettivo prefissato	**Collabora e partecipa** (interagisce in gruppo per la realizzazione delle attività collettive)
5. Rispettare le regole in tutti gli ambienti e in tutti i momenti in cui si svolge l'attività	**Agisce in modo autonomo e responsabile** (segue le regole e si responsabilizza nella relazione con gli altri)
6. Trovare risposte motorie adeguate a richieste complesse, utilizzando gli strumenti e gli elementi precedentemente acquisiti	**Risolve problemi** (affronta situazioni problematiche e contribuisce a risolverle, costruendo ipotesi adeguate e proponendo soluzioni che utilizzano contenuti e metodi delle diverse discipline)
7. Interiorizzare il gesto sportivo al punto di poter interpretare il movimento in modo del tutto personalizzato	**Acquisisce ed interpreta l'informazione** (acquisisce le informazioni e ne valuta l'attendibilità e l'utilità)
8. Adeguare le proprie abitudini per migliorare il suo stile di vita secondo quanto appreso nei vari ambiti delle scienze motorie	**Individua collegamenti e relazioni** (individua e rappresenta collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari)

Individuazione dei prerequisiti imprescindibili in ingresso dalla scuola media/obiettivi minimi richiesti per accedere alla classe seconda.

La corsa atletica, impostazione corretta
Orientamento spazio temporale
Senso del ritmo
Prese e lanci, sul posto e in movimento
Percorsi e circuiti atti a migliorare le capacità coordinative e condizionali
Saltare la funicella con esercizi coordinativi generali.
Giochi di squadra: primi fondamentali, regole semplificate

Conoscenze pratiche e teoriche da acquisire nel corso del biennio del liceo

Capacità condizionali: resistenza, forza, mobilità articolare
Capacità coordinative: agilità, destrezza, equilibrio, senso del ritmo.
Conoscenze teoriche: i fondamentali e le regole degli sport trattati. L'importanza del riscaldamento nelle attività sportive. Acquisire coscienza della propria corporeità attraverso fasi di contrazione e decontrazione muscolare e attraverso esercizi di rilassamento.
Prendere coscienza del movimento come salute e delle attitudini in sicurezza. Approfondimenti su apparato scheletrico e articolare e sue problematiche. Elementi essenziali su apparato cardiocircolatorio.

Contenuti specifici per la parte pratica:

Corse ripetute, percorsi

Andature semplici e combinate (skip, corsa calciata, passo stacco, doppio impulso, corsa balzata ecc.)

Esercizi a carico naturale Esercizi con piccolo sovraccarico

Esercizi a coppie di trazione, opposizione, spinta

Esercizi di percezione articolare

Slanci, molleggi, oscillazioni degli arti e segmenti sui vari piani

Stretching Esercizi con piccoli attrezzi Esercizi ai grandi attrezzi

Traslocazioni ai grandi attrezzi Uso corretto del lato dominante nelle andature sconosciute

Equilibrio statico: stazioni e posture corrette

Esercizi di percezione spazio-temporale a coppie e in gruppo

Pallacanestro: palleggio , passaggio, tiro Pallavolo: palleggio, battuta dall'alto, bagher

Pallamano: passaggio e tiro Ginnastica artistica: esercizi elementari di pre-acrobatica.

Utilizzo del trampolino elastico, se presente.

Acquisizione posture corrette . Esercizi preventivi e correttivi .

Compatibilmente con la disponibilità delle attrezzature e degli spazi potranno essere approfonditi i seguenti sport:
badminton, palla tamburello, baseball , calcetto, ultimate frisbee
acrogym giochi tradizionali codificati e non.
Le docenti inoltre si riservano di integrare eventuali altri contenuti specifici in base alle proposte che perverranno nel corso dell'a.s. o con le personali competenze specifiche.

SCANSIONE DEI CONTENUTI

Periodo	Obiettivi	Contenuti
1°e2°	Resistenza , forza	Corsa continua e sue variazioni. Resistenza specifica di tutti i segmenti corporei attraverso esercizi elementari isometrici individuali o a coppie . Es. di potenziamento muscolare con piccoli e grandi attrezzi. Percorsi e circuiti specifici. Corse e camminate all'aperto ove possibile (impianti Ceron). Andature atletiche ritmico-coordinative
1°	Agilità, destrezza, coordinazione	Es. coordinativi a corpo libero e ai grandi attrezzi. Es. con piccoli attrezzi. Percorsi specifici con attrezzi vari. Es. individuali e a coppie. Esercizi di pre-acrobatica con elementi di ginnastica artistica. Elementi di acrogym e creazioni di figure attraverso lavori di gruppo.
1°	Ricerca e controllo dell'equilibrio	Es. individuali , a coppie o in gruppo di equilibrio statico, dinamico, di volo su terreno e grandi attrezzi
1° e 2°	Mobilità articolare	Es. a corpo libero statici e dinamici, individuali e a coppie, anche con attrezzi.
1° e 2°	Conoscere i , le regole di gioco, i fondamentali ed eseguire gli specifici esercizi di riscaldamento	Pallavolo, Pallacanestro, Calcetto, Baseball, Badminton, Palla tamburello, Pallamano, Rugby, Giochi tradizionali di squadra. Esercizi fondamentali individuali, tattica di gioco nell'attacco e nella difesa, regole e segni dell'arbitro.
1°	Prendere coscienza della propria corporeità	Es. di educazione al ritmo anche con la musica. Es. propriocettivi elementari con occhi chiusi. Es di contrazione e decontrazione muscolare. Cenni di training autogeno
2°	Attività con collaborazioni esterne	Sarà possibile svolgere lezioni con la presenza di istruttori provenienti da enti o associazioni esterne per promuovere la conoscenza di sport minori o l'approfondimento di discipline già note. Sarà possibile svolgere parte delle lezioni (minimo 4) presso impianti esterni , a pagamento, con la presenza di istruttori qualificati, su argomenti quali arrampicata sportiva, golf, tennis.
1°e2°	Principi teorici Note	Il doping nello sport: cenni storici, nascita della legislazione antidoping, ruolo del C.I.O.. Le sostanze illegali più diffuse. Il riscaldamento costituisce la prima parte di ciascuna lezione pratica ed è obbligatorio. Gli studenti devono essere in grado di scaldarsi autonomamente in relazione allo sport programmato.

METODO E STRUMENTI

Per il raggiungimento degli obiettivi si utilizzeranno attività motorie globali sia individuali sia di gruppo.
Si cercherà sempre di dare una spiegazione tecnica e fisiologica degli esercizi, per rendere gli allievi consapevoli del movimento richiesto e soprattutto per "far sentire" la parte del corpo interessata all'azione.

Per l'insegnamento delle diverse attività si utilizzerà una metodologia che preveda complessivamente la scoperta delle proprie possibilità e successivamente, tramite stimoli e proposte, un miglioramento del gesto e delle sue varianti. In alcuni casi le attività saranno proposte con il metodo analitico.

Al fine di rielaborare gli schemi motori di base e in vista dell'acquisizione di nuovi, nonché per migliorare la coordinazione e l'equilibrio, si tratteranno temi formativi di sviluppo generale a corpo libero e con attrezzi, esercizi di equilibrio statico e dinamico. Saranno utilizzati a questo fine grandi e piccoli attrezzi.

Le specialità atletiche ed i giochi sportivi permettono di conseguire le capacità di autogestirsi, rinunciare al proprio egocentrismo a favore del gruppo e rafforzano il senso di responsabilità e di lealtà. Si cercherà di responsabilizzare gli allievi in tutte le attività facendo capire il valore dell' affermazione personale e del miglioramento delle proprie capacità, senza dimenticare al tempo stesso l'importanza del gruppo, che nelle sue dinamiche necessita anche di collaborazione ed aiuto reciproco

Le proposte motorie saranno generalmente attuate in unità didattiche di apprendimento di minimo 4 lezioni anche per favorire la gestione degli spazi palestra nelle lezioni che si svolgono in compresenza.

VALUTAZIONE
Indicatori: comportamento, attenzione, partecipazione e impegno, correttezza, frequenza, capacità di relazione, progressione nell'apprendimento, recupero, attitudini e capacità fisiche, conoscenze teorico-pratiche. Qualora lo studente partecipi ad attività sportive extrascolastiche la valutazione finale comprenderà questo elemento

Griglia di valutazione delle prove teoriche di Scienze Motorie

Voto 3-4	quando l'alunno, pur avendo abilità sufficienti o più, non partecipa attivamente alle lezioni e non si impegna
	quando l'alunno rifiuta l'attività e non acquisisce conoscenze e abilità relative alla materia
Voto 5	quando l'alunno, pur avendo abilità sufficienti, dimostra insufficiente impegno
	quando l'alunno apprende in modo frammentario e superficiale a causa di una insufficiente partecipazione attiva.
	quando l'alunno dimostra di non aver consolidato i prerequisiti richiesti in ingresso dalla scuola media
Voto 6	quando abilità, impegno e partecipazione sono sufficienti
	quando l'alunno dimostra impegno più che sufficiente nonostante alcune difficoltà motorie pregresse
	quando l'alunno, pur avendo buone abilità motorie manifesta impegno scarso e/o insufficiente
Voto 7	quando l'alunno ha un impegno regolare e abilità motorie più che sufficienti
	quando l'alunno apprende e conosce la materia in modo più che sufficiente
Voto 8	quando l'alunno ha capacità buone, impegno costante e partecipazione attiva; quando apprende e conosce bene TUTTE le attività svolte
Voto 9	quando l'alunno ha capacità notevolmente superiori alla media, dimostra impegno e partecipazione costanti e ottiene risultati molto buoni in tutte le discipline
Voto 10	quando l'alunno ha capacità notevolmente superiori alla media, dimostra impegno e partecipazione costanti e ottiene risultati eccellenti in tutte le attività sportive proposte; quando l'alunno è in grado di interiorizzare il gesto sportivo al punto di interpretare il movimento in modo del tutto personalizzato o quando ha partecipato ai Campionati Sportivi del liceo conseguendo risultati ottimi

Indicatori	Gravemente insuff.	Insufficiente	Sufficiente	Buono
Conoscenza Degli argomenti	Conoscenze nulle O quasi nulle	Conoscenze frammentarie e Con gravi errori	Conoscenza degli aspetti essenziali della disciplina	Conoscenza ampia E approfondita
Competenza linguistica E comunicativa	Incapacità ' di formulare risposte. Mancanza assoluta di linguaggio specifico	Espressione scorretta con uso inadeguato dei linguaggi specifici	Espressione semplice ma sostanzialmente corretta	Espressione corretta e precisa con buon uso dei linguaggi specifici
Subordinata al programma svolto: Competenza argomentativa E collegamenti tra discipline	Non vengono stabiliti nessi argomentativi di alcun tipo	Argomentazione confusa e a tratti incoerente	Argomentazione lineare anche se semplice	Argomentazione coerente e articolata anche nei collegamenti
Capacità critica e rielaborazione personale	Inesistente	Limitata	Osservazioni semplici ma pertinenti	Validi apporti personali

RACCORDI CON L'EDUCAZIONE CIVICA

Legge 20 Agosto 2019: la norma richiama il principio della trasversalità del nuovo insegnamento, anche in ragione della pluralità degli obiettivi di apprendimento e delle competenze non ascrivibili ad una singola disciplina e neppure esclusivamente disciplinari.
Le scienze motorie per la loro specificità offrono la possibilità di affrontare diverse tematiche circa l'educazione civica.
Saranno i Consigli di classe a individuare e approvare tali collegamenti disciplinari.

ALUNNI CON BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI (BES) E /O CON DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO (DSA)

Il panorama normativo già definito dalle indicazioni nazionali per i licei (linee guida per l'integrazione scolastica degli alunni con disabilità e altre) riferite agli studenti con disabilità certificata o in situazione di svantaggio sociale, riconosce e tutela le situazioni di disagio per favorire l'inclusione e l'apprendimento.
Nell'ambito delle scienze motorie possono essere molteplici i percorsi per l'acquisizione delle competenze motorie spendibili sia nella vita di tutti i giorni sia nel quadro dell'acquisizione di corretti stili di vita. In particolare la didattica individualizzata dovrà puntare su proposte educative per "livelli" considerando le condizioni di partenza dello studente.

Testo in adozione

Classi prime : Tempo di sport, edizione verde Del Nista- Tasselli . Ed.G.d'Anna
Tutte le altre classi: In movimento. Fiorini Coretti Bocchi. Ed. Marietti

Selvazzano 30 ottobre 2023 l'insegnante prof.ssa Lucia Pozzer