

PIANO DI LAVORO INDIVIDUALE

Prof.ssa Ileana Di Muro

Materia: Scienze Motorie

A.S 2021/2022

Sezione B (dalla I alla V)

Sezione F (I-III-IV-V)

Liceo Classico “ Dante Alighieri “ Roma

PROFILO INIZIALE

Concorrono alla sua individuazione i quadri di competenze possedute, le precedenti esperienze di apprendimento, anche extrascolastiche, gli interessi individuali, stili e ritmi dell'apprendimento, i prerequisiti di base.

1) INDIVIDUAZIONE DELLE FASCE DI LIVELLO PRESENTI NELLE CLASSI

Ai fini della suddivisione delle fasce di livello, verranno prese in considerazione competenze, esperienze, conoscenze, abilità, autonomia, precisione, modi di apprendimento, comportamento, interesse, socializzazione, partecipazione, impegno, attenzione e concentrazione.

2) COMPETENZE MOTORIE

Fatti propri gli obiettivi cognitivi e comportamentali trasversali approvati in sede di consiglio di classe, le competenze specifiche da perseguire, all'interno della disciplina, si possono così riassumere:

_ Conoscere e padroneggiare il proprio corpo:

Svolgere attività motorie, adeguandosi ai diversi contesti, riconoscendo le variazioni fisiologiche e gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio e

cardiocircolatorio e sul sistema muscolare -scheletrico, saper esercitare un controllo posturale, muscolare, respiratorio e percettivo.

_ Percezione sensoriale:

utilizzare gli stimoli percettivi per modificare rapidamente le proprie azioni motorie, in particolare attraverso l'organizzazione spazio-temporale (orientamento , sequenzialità, ritmizzazione) e la coordinazione senso-motoria (oculo -manuale, oculo -podalica ,stimolo-risposta) .

_ Coordinazione:

realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta regolando e dosando l'impegno muscolare con sincronia di movimento, precisione, controllo e rapidità acquisendo catene cinetiche sempre più complesse (coordinazione dinamica generale, coordinazione specifica, equilibrio statico, dinamico ed in fase di volo) e saper eseguire un'analisi dettagliata del movimento (creazione dell'immagine motoria, strutturazione degli automatismi).

_ Espressività corporea:

esprimere attraverso la gestualità azioni, emozioni, sentimenti, utilizzando anche semplici tecniche e con supporto musicale.

_ Attività a corpo libero

Conoscere e praticare attività individuali a corpo libero, fitness e atletica leggera.

Conoscere in forma teorica i fondamentali tecnici di varie discipline sportive, i vari ruoli, le regole di arbitraggio e di giudice. Conoscere i significati sociali e culturali dello sport per sviluppare qualità morali individuali (cooperazione, rispetto dei diritti altrui, senso di responsabilità verso la collettività, impegno e fiducia in se stessi, disciplina, autocontrollo, rispetto delle regole).

I piccoli e grandi attrezzi verranno utilizzati previa sanificazione degli stessi ad ogni utilizzo, rispettando quanto indicato dal Protocollo di Istituto in merito alle misure di prevenzione e contenimento della diffusione Sars- Covid 2.

_ Sicurezza e salute:

conoscere le norme di primo soccorso e nozioni di base relative alla traumatologia e alla prevenzione degli infortuni, le funzioni fisiologiche che regolano il movimento e gli effetti benefici dell'attività motoria sul mantenimento della salute e del benessere psicofisico, conoscere i principi di una corretta alimentazione, saper assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza.

_ Ambiente naturale:

utilizzare mezzi e strumenti idonei a praticare attività sportive in ambiente naturale.

3) OBIETTIVI EDUCATIVI E DIDATTICI MINIMI

BIENNIO

-Sa rispettare le regole della convivenza civile e si impegna a migliorare

l'autocontrollo;

-E' capace di organizzarsi nelle attività in modo autonomo;

-Si impegna a raggiungere le qualità fisiche necessarie all'apprendimento dei gesti motori richiesti;

-Utilizza schemi e azioni di movimento in modo originale e creativo;

-Conosce in termini generali le problematiche tecniche, tattiche e di regolamen-

to riguardanti le varie discipline sportive;

-Si impegna durante le lezioni e sa ascoltare l'interlocutore;

-Comprende la necessità di valorizzare se stesso attraverso un processo di educazione fisica;

-Sa applicare, sia pure in modo meccanico, le soluzioni per risolvere il compito motorio richiesto;

-Sa ascoltare i dati percettivi provenienti dal proprio corpo;

-Ha acquisito una certa cultura motoria , sportiva e del tempo libero;

-Adotta l'abbigliamento idoneo alle lezioni di educazione fisica nei diversi contesti ed utilizza spazi e strutture in modo responsabile;

- Possiede nozioni di base di alcuni sport (pallavolo , pallacanestro, atletica leggera, ginnastica artistica, ginnastica ritmica, atletica leggera, badminton, orienteering)

- Adotta l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie nei diversi contesti ed utilizza spazi e strutture in modo responsabile;

-Possiede nozioni di base relative alla traumatologia ed al primo soccorso;

-Conosce i principi di una sana alimentazione;

- Conosce la storia delle Olimpiadi e delle paralimpiadi;

- Attività in ambiente naturale.

TRIENNIO

-Mette alla prova le proprie capacità in relazione agli altri ed all'ambiente;

- E' in grado di pianificare una lezione per allenare una capacità;
- Progetta e realizza autonomamente azioni motorie complesse in contesti non programmati;
- Mantiene il controllo del corpo in situazioni statiche e dinamiche;
- Esegue un gesto motorio con sincronia di movimento;
- Possiede nozioni di base di alcuni sport (pallavolo, pallacanestro, ginnastica artistica, ginnastica ritmica, orienteering, atletica leggera, badminton, bowling, pattinaggio);
- Sa dare significato al movimento assegnando la dinamica appropriata;
- Conosce le regole e la tattica delle varie discipline sportive;
- Conosce i ruoli di giudice ed arbitro;
- Conosce le norme di base delle emergenze di primo soccorso ;
- Conosce le norme di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica;
- Conosce i principi nutritivi e il fabbisogno calorico giornaliero , valuta il proprio peso corporeo;
- Conosce ed è consapevole dei principali disturbi alimentari e i danni derivati dalle dipendenze ;
- Conoscere i traumi e le alterazioni dell'apparato scheletrico ,muscolare e articolare e gli effetti del movimento sull'apparato scheletrico;
- Conosce il sistema cardio -circolatorio e respiratorio;
- Conosce la metodologia dell'allenamento sportivo;
- Sa determinare l'impegno fisico (distanza ,dislivello) nelle attività sportive in ambiente naturale.
- Conosce il valore etico dello sport:il fair play e i principi della legalità.

- Educazione stradale.
- Prevenzione e igiene (Sars-Covid 2)

4) METODOLOGIA

In questo momento particolare sarà molto importante sostenere il benessere e la salute degli studenti. Le attività verranno svolte in sicurezza e nel rispetto del protocollo sars - covid 2 con proposte formative di tipo generale e individuale adeguate a soddisfare le necessità di tutti gli studenti.

Verranno svolti lavori individuali o di gruppo utilizzando libri cartacei, power point, filmati, app, video, materiali prodotti dall'insegnante e video lezioni registrate con restituzione dei compiti corretti tramite la piattaforma Microsoft Teams.

Per quanto riguarda le piattaforme gli strumenti di comunicazione di riferimento verranno utilizzate quelle ufficiali suggerite dall'Istituto e condivise da tutti i docenti : registro elettronico, piattaforma Google Meet.

5) SCANSIONE MODULARE DEGLI ARGOMENTI

Verranno presi in considerazione i periodi di sola didattica a distanza alternati a quelli in presenza con la possibilità di svolgere il lavoro pratico .

Settembre: Conoscenza in termini generali della classe. Esposizione in linee globali del programma. Raccolta di informazioni utili sulle esperienze sportive scolastiche ed extrascolastiche e degli eventuali interessi per elaborare un profilo individuale e di classe, test di ingresso.

Impostazione generale del lavoro da svolgere all'inizio di ogni singola lezione preparatoria alla successiva fase più tecnica e diversificata di volta in volta.

Ottobre: lavoro teorico sui benefici dell'attività motoria e sportiva da un punto di vista organico- funzionale e muscolo-scheletrico. I rischi della sedentarietà e le patologie ad essa connessa. Le abilità motorie.

Fair play, riconoscendo il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto.

novembre-dicembre: attività motorie di base a corpo libero. Coordinazione generale e specifica. Equilibrio, orientamento spazio-temporale. Fair play, riconoscendo il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto.

Organizzazione degli spazi di lavoro.

Potenziamento fisiologico a carico naturale e progressivo miglioramento delle grandi funzioni organiche e delle capacità condizionali, della resistenza generale, velocità, elasticità muscolare, scioltezza articolare, forza dinamica a carico naturale.

Esercizi individuali, vari tipi di corse e saltelli in regime aerobico e anaerobico. Esercizi di mobilità articolare e tonificazione muscolare.

Sviluppo delle capacità coordinative: oculo-manuale, oculo-podalica, di orientamento spazio temporale, di agilità e destrezza.

Andature al passo e di corsa con coordinazione degli arti superiori. Galoppo laterale semplice ed incrociato, skipp veloce, corsa calciata, corsa indietro. Circuiti di agilità e destrezza.

Conoscere il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.

Alimentazione e pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.

Gennaio: Sviluppo delle funzioni psicomotorie ed organiche.

Disturbi legati all'alimentazione

Lotta al doping

Febbraio e Marzo: Miglioramento dell'organizzazione spazio- temporale e della coordinazione senso- motoria. Etica sportiva: i valori dello sport vengono rispettati da giusti comportamenti. Lotta al doping e alle dipendenze. Legalità e sport.

Nozioni di igiene personale ed alimentare, nozioni di primo soccorso e infortunistica.

Aprile: Funzioni psicomotorie: analisi dettagliata del movimento, immagine motoria e strutturazione degli automatismi relativi agli sport esaminati. Educazione stradale

Maggio- giugno: Spazi di recupero, approfondimento ed ampliamento delle conoscenze. Verifiche e valutazioni.

6) VERIFICA E VALUTAZIONE

Le verifiche avverranno prevalentemente attraverso l'osservazione sistematica degli allievi durante le lezioni in presenza attraverso test individuali. Ai fini delle valutazioni verranno prese in considerazione la padronanza degli schemi motori di base, le capacità percettive, di attenzione, concentrazione e pensiero divergente, di organizzazione, collaborazione ed integrazione, autocontrollo, autostima e sicurezza nei propri mezzi, costanza e coerenza rispetto agli impegni assunti, motivazione, e disponibilità ad apprendere, partecipazione, miglioramento, evidenziato rispetto ai livelli di partenza, applicazione e rispetto delle regole, conoscenza dei principi teorici delle varie discipline sportive e delle funzioni fisiologiche che regolano il movimento.

Se le linee guida permetteranno l'attivazione dei giochi di squadra si valuterà: rispetto delle regole, collaborazione con i compagni.

Le verifiche teoriche si svolgeranno sia in forma orale che, laddove fosse possibile, in forma scritta riguardanti gli argomenti trattati e con riferimento ad un linguaggio specifico.

Verranno considerati i colloqui in video, rilevazioni della presenza e della partecipazione alle eventuali lezioni online, puntualità nel rispetto delle scadenze alle eventuali lezioni online, puntualità nel rispetto delle scadenze, cura nello svolgimento e nella consegna degli elaborati.

7) MODALITA' DI RECUPERO

Il recupero più utilizzato sarà quello in itinere, previsto attraverso: l'assegnazione di compiti motori specifici a livello individuale; prove, attività e progressioni di apprendimento differenziate e semplificate su obiettivi minimi ; esercitazioni per lo sviluppo delle qualità fisiche da svolgere in modo autonomo; approfondimenti teorici su argomenti sui quali sono state riscontrate lacune.

- 9) Per la DAD , metodo di apprendimento misto, verranno assegnati compiti da far svolgere a casa. Gli studenti potranno applicare le conoscenze acquisite nell'ambito scolastico, anche utilizzando strumenti digitali (app) per acquisire feedback. Si utilizzeranno video-circuiti, filmati, schede.

Roma, 15/11/2021

Prof.ssa Ileana Di Muro