



*Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca*  
ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE STATALE "ABBA - BALLINI"  
Via Tirandi n. 3 - 25128 BRESCIA – [www.abba-ballini.gov.it](http://www.abba-ballini.gov.it)  
tel. 030/307332-393363 - fax 030/303379  
[bstd150001@pec.istruzione.it](mailto:bstd150001@pec.istruzione.it) : [info@abba-ballini.it](mailto:info@abba-ballini.it): [bstd150001@istruzione.it](mailto:bstd150001@istruzione.it)



## Dipartimento Scienze Motorie

### PIANO DI LAVORO

Classe 1E

### I.I.S. "Abba – Ballini" – Brescia

Anno scolastico 2018/19

#### Risultati di apprendimento da raggiungere:

Considerata la particolare struttura della disciplina gli obiettivi prefissati, oltre al miglioramento individuale del livello di partenza rilevato nei test e valutato in alcuni casi soggettivamente, sono:

- Sa rispettare le regole della convivenza civile e s'impegna a migliorare l'autocontrollo;
- S'impegna durante le lezioni;
- Sa ascoltare ed interagire con l'insegnante e con il gruppo;
- S'impegna a raggiungere le qualità fisiche necessarie all'apprendimento dei gesti motori richiesti;
- Sa analizzare i dati percettivo-corporei ed applica con disinvoltura ed in modo organico i compiti motori richiesti;

#### Competenze:

La progettualità didattico-educativa terrà conto delle differenti capacità motorie degli alunni e comprenderà un insieme di attività tali da coinvolgere indistintamente tutti; ciò significa che anche gli esonerati nella parte pratica, saranno coinvolti con lezioni di approfondimento teorico, compiti di assistenza e arbitraggio, con conseguente valutazione finale.

Allo scopo appaiono opportuni sia un iniziale colloquio con le classi sia l'effettuazione di prove attitudinali con test motori, al fine di conoscere il vissuto motorio di ogni singolo alunno.

Possiamo definire una competenza motoria come la comprovata capacità di usare conoscenze e abilità, sociali e metodologiche, in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero.

Per poter condurre un lavoro intenzionale e sistematico sulle competenze è necessario individuare le competenze e declinarle in obiettivi specifici di apprendimento (OSA).

Per determinare il livello di possesso di una competenza, bisogna prima stabilire uno standard motorio, cioè una soglia accettabile, dopo di che vengono individuati tre livelli di apprendimento o di sviluppo della competenza:

- **minimo** - si avvicina al livello stabilito;
- **intermedio** – possiede e supera il livello stabilito;
- **elevato** – eccelle e supera il livello stabilito.

## **Abilità e Conoscenze:**

### 1) PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE:

- CONOSCENZE: Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche.
- ABILITÀ: Elaborare risposte motorie adeguate e personali alle situazioni richieste, assumere le posture corrette soprattutto in presenza di carichi. Compiere percorsi motori e sportivi, in modo corretto.

STANDARD: ORIENTARSI TENENDO CONTO DELLE INFORMAZIONI SENSORIALI ADEGUANDOSI AI DIVERSI CONTESTI E RICONOSCENDO LE VARIAZIONI FISIOLOGICHE E LE PROPRIE POSSIBILITÀ:

- LIVELLO 1: Mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale, utilizzando varie informazioni sensoriali.
- LIVELLO 2: Esegue differenti azioni motorie utilizzando le informazioni dei canali sensoriali in coerenza con le competenze possedute.
- LIVELLO 3: Utilizza le percezioni sensoriali per ottimizzare i gesti motori.

### 2) COORDINAZIONE SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO

- CONOSCENZE: Conoscere i principi fondamentali degli schemi motori che costituiscono la struttura del movimento volontario finalizzato.
- ABILITÀ: Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica

STANDARD: REALIZZARE IN MODO IDONEO ED EFFICACE L'AZIONE MOTORIA RICHIESTA E MANTENERE LA CAPACITÀ DI RISPOSTE ADEGUATE IN CONTESTI COMPLESSI:

- LIVELLO 1: Mette in atto azioni motorie controllate adeguate al contesto.
- LIVELLO 2: Organizza, in prestazioni individuali e collettive, la distribuzione e sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata.
- LIVELLO 3: Progetta e realizza autonomamente azioni motorie complesse anche in contesti non programmati.

### 3)COMPETENZA: GIOCO, GIOCOSPORT E SPORT ASPETTI RELAZIONALI E COGNITIVO:

- CONOSCENZE: Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport, la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati anche della tradizione locale e l'aspetto educativo e sociale dello sport
- ABILITÀ: Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole adottandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi in cui si dispone. Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le proporzioni e le attitudini individuali.

STANDARD: CONOSCERE E PRATICARE IN MODO CORRETTO ED ESSENZIALE I PRINCIPALI GIOCHI E SPORT DARE IL PROPRIO CONTRIBUTO INTERPRETANDO AL MEGLIO LA CULTURA SPORTIVA:

- LIVELLO 1: Conosce le regole, le tecniche di base degli sport praticati
- LIVELLO 2: Conosce la tattica e sa giocare con sufficienti abilità e varie attività sportive, mostrano correttezza e rispetto delle regole. Sa mettere in atto le giuste strategie.
- LIVELLO 3: Mostra notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica di vari sport, collabora mantenendo corrette e leali relazioni.

### 4) COMPETENZA: SICUREZZA PREVENZIONE PRIMO SOCCORSO E SALUTE (CORRETTI STILI DI VITA E CORRETTA ALIMENTAZIONE)

- CONOSCENZE: Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

- ABILITÀ: Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

STANDARD: CONOSCERE IL PRIMO SOCCORSO E ASSUMERE COMPORTAMENTI RESPONSABILI NELLA TUTELA DELLA SICUREZZA, DI CORRETTI STILI DI VITA E DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE:

- LIVELLO 1: Utilizza in modo appropriato strutture e attrezzi. Conosce e sa applicare i principi basilari per un corretto stile di vita
- LIVELLO 2: Svolge attività codificate e non, nel rispetto della propria e della altrui incolumità. È consapevole dei disturbi alimentari e dei danni indotti dalle dipendenze.
- LIVELLO 3: Mette in atto comportamenti per tutelare la sicurezza propria ed altrui, conosce il primo soccorso. È in grado di applicare principi per la tutela della salute anche alimentare.

### **Contenuti:**

In scienze motorie i contenuti e le conoscenze del biennio e del triennio coincidono, pertanto i criteri di gradualità e progressione del carico di lavoro, la rielaborazione, il consolidamento e, l'approfondimento caratterizzeranno e differenzieranno il percorso curricolare del quinquennio di studio.

Ricerca dell'autonomia personale attraverso un'applicazione costante e partecipativa affinché ognuno possa valorizzare le proprie attitudini.

Definizione di regole comportamentali rispetto al contesto in cui si opera.

Affermazione del carattere e sviluppo della socialità e del senso civico anche attraverso la collaborazione, l'assunzione di ruoli ed il rispetto dell'avversario.

### **Metodi:**

Per quanto riguarda la **metodologia** gli obiettivi verranno suddivisi in differenti livelli, e verranno impostati lavori utilizzando il metodo "globale- analitico- globale". S'inizia dall'approccio globale al compito motorio. Si passa all'analisi del gesto per eliminare gli errori principali attraverso l'utilizzo delle proprie percezioni cinestesiche e sensoriali e con l'intervento di guida e correzione individuale dell'insegnante. Infine si ritorna al gesto globale arricchito e quindi migliorato nell'efficacia dal lavoro percettivo-analitico.

- Osservazione ed analisi dell'alunno per stabilire il reale livello psicomotorio;
- Presentazione delle attività in modo tale da sollecitare l'interesse dell'alunno, motivandone i contenuti ed i fini; fissare la sua attenzione sulla necessità di abituarsi al "fare ragionato"; creare l'entusiasmo sia per il movimento in sé, sia per le sue applicazioni utilitarie e ricreative;
- Guida dei tentativi e delle ripetizioni eseguite dall'allievo per migliorare l'esecuzione del movimento con la progressiva eliminazione degli errori;
- Incoraggiare l'alunno ad insistere a perseverare, conservando il suo interesse, spronando il suo orgoglio, sottolineando i progressi, in modo che resti vivo il desiderio di fare sempre meglio e di progredire rapidamente.
- Suddivisione eventuale della classe in gruppi per centri di interesse

### **Tempi:**

Verranno utilizzati test di osservazione, all'inizio, durante e al termine dell'anno scolastico.

## Verifiche e valutazioni:

E' importante valutare la differenza tra il livello delle abilità motorie precedentemente al lavoro svolto e il livello acquisito al termine dell'apprendimento. Questa differenza ci indica quanto il lavoro svolto unito allo sviluppo fisiologico del soggetto, abbia migliorato il livello delle abilità e della motricità dello stesso.

Oltre ad una osservazione sistematica dei processi di apprendimento e del miglioramento, si possono proporre prove oggettive di profitto su argomenti svolti.

La misurazione (verifica) viene effettuata per conoscere i livelli di abilità del singolo alunno, il grado della tecnica specifica raggiunta e il livello delle conoscenze.

Non secondari saranno il livello di motivazione, la capacità di concentrazione, la collaborazione, l'impegno, l'interesse, la partecipazione attiva dimostrata dall'alunno.

Per la valutazione relativa all'area motoria saranno individuate alcune prestazioni tra quelle che indicano il possesso e il livello delle acquisizioni di tipo motorio e sportivo il più possibile correlate con l'obiettivo prefissato.

La valutazione motoria comprenderà:

- ▲ Test specifici
- ▲ Esecuzione tecnica del gesto richiesto
- ▲ La qualità della partecipazione e dell'impegno dimostrati alle lezioni e ad altre eventuali manifestazioni sportive.

Il livello di sufficienza sarà dato dal raggiungimento dello standard minimo richiesto:

- 1) Saper eseguire **semplici** combinazioni motorie, in andature di passo e di corsa, tra arti superiori ed inferiori, con movimenti contemporanei, successivi, alternati e in combinazioni ritmiche anche con piccoli attrezzi.
- 2) Saper eseguire la capovolta avanti e indietro su un piano inclinato.
- 3) Saper eseguire il Test di Cooper percorrendo almeno 1900mt per le femmine e 2200mt per i maschi.
- 4) Saper eseguire le specialità dell'atletica leggera con tecnica **adeguata** ed i risultati minimi previsti nell'allegata tabella.
- 5) Nei giochi di squadra saper utilizzare i fondamentali con la palla e conoscere le regole di gioco.
- 6) Conoscere ed eseguire le posizioni di stretching in modo corretto.

## Strumenti:

Palestra, campo sportivo, locale attrezzato con macchine per la muscolazione, sussidi audiovisivi (visione filmati su base tecnica e/o a contenuto sportivo).

## Eventuali recuperi: tempi, saperi essenziali,metodi:

Il recupero più utilizzato è quello in itinere.

Modalità di recupero adottate:

- esercitazioni per lo sviluppo delle qualità fisiche da svolgere in modo autonomo;
- approfondimenti teorici sugli argomenti in cui si sono riscontrate le lacune più evidenti;
- lavoro individualizzato con il sostegno dei compagni più abili;

Le strategie proposte verranno utilizzate all'inizio del secondo quadrimestre ed all'inizio dell'anno scolastico.