



**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 Triennio

#### I.I.S. "Abba – Ballini" – Brescia

#### Classe 5<sup>^</sup> C rim a. s. 2019/20

#### 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:

- Aggiustamento dello schema corporeo ed affinamento dell'equilibrio dinamico;
- Acquisizione di una buona mobilità e scioltezza articolare intesa come capacità di sfruttare a pieno le proprie possibilità funzionali e fisiologiche dell'articolazione;
- Affinamento della coordinazione crociata e della coordinazione occhio mano;
- Potenziamiento organico generale e miglioramento della funzione cardio-respiratoria;
- Miglioramento della resistenza organica e della potenza muscolare come adattamento dell'organismo a superare resistenze (sforzi) di volta in volta maggiori;
- Velocità e prontezza come capacità di pronta reazione ad una stimolo ed alle varie situazioni ambientali;
- Possedere abilità e precisione di movimenti per saperli utilizzare con economia, con ordine e con libertà;
- Conoscenza culturale dell'educazione fisica, apprendimento di nozioni generali di educazione sanitaria e pronto soccorso;
- Raggiungimento di qualità morali quali la lealtà e il rispetto degli altri, la forza di volontà e il coraggio, la capacità di collaborazione e di iniziativa.

#### Competenze:

Il saper fare coincide con la padronanza degli schemi motori di base: correre, saltare, lanciare, ecc. che costituiscono la struttura del movimento volontario finalizzato.

L'acquisizione e rielaborazione delle capacità operative e sportive (sviluppo degli schemi motori di base e realizzazione consapevole dell'azione motoria: capacità motorie, senso-percettive e coordinative).

Sapere (conoscenze teoriche e presa di coscienza dell'esecuzione motoria).

Si vuole precisare che l'intervento educativo della disciplina non si basa solo su aspetti pratici-specifici della materia, ma sul raggiungimento di una cultura del movimento e sul concetto di corporeità, attraverso un percorso operativo coerente in un momento in cui su un piano più generale, si assiste ad una divulgazione del concetto che la salute psico-fisica passa anche attraverso una concezione diversa del corpo. Nel contempo, va considerato che le due ore di lezione curricolare settimanale non possono essere da sole determinanti per un concreto sviluppo delle capacità e delle abilità strettamente motorie, ma possono sicuramente contribuire ad un armonica crescita della persona valorizzando il percorso culturale della materia.

La disciplina si basa sull'integrazione costante di saperi in termini di conoscenze e di abilità pratiche.

Il **saper fare** si sviluppa attraverso un percorso individuale (supportato dalla didattica dell'insegnante) che, partendo dagli schemi di base, arriva nella sua applicazione pratica ad un miglioramento del livello di padronanza dei gesti tecnici e delle abilità motorie generali.

Il **sapere** rappresenta la vera consapevolezza del percorso di sviluppo motorio, coniugando conoscenze teoriche, collegamenti interdisciplinari, processi metacognitivi che conducono alla "conoscenza di sé" come finalità qualificante dei programmi scolastici.

**Abilità:**

- 1) Saper eseguire il Test di Cooper percorrendo almeno 2000mt per le femmine e 2200mt per i maschi.
- 2) Nei giochi di squadra saper utilizzare i fondamentali con la palla in situazioni di gioco e saper arbitrare una partita.
- 3) Saper controllare il proprio corpo in situazione di verticalità rovesciata, con 2 o più appoggi con o senza aiuto esterno.
- 4) Saper eseguire le specialità dell'atletica leggera con tecnica efficace ed i risultati minimi previsti nell'allegata tabella.
- 5) Saper eseguire in modo autonomo e **finalizzato** le posizioni di stretching.
- 6) Saper eseguire 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.

**Conoscenze e contenuti rispetto all'attività motorie**

Miglioramento delle capacità motorie condizionali e coordinative (elementi di pre-acrobatica, specialità atletiche, giochi pre-sportivi, giochi sportivi, percorsi allenanti, circuiti a stazioni, attività in ambiente naturale, esercizi con piccoli e grandi attrezzi, educazione al ritmo, ecc).

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.

**Conoscenze e contenuti relativi agli obiettivi generali del processo educativo**

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.

**Contenuti:**

**Metodi:**

<p>Le attività proposte verranno adeguate periodicamente alle reali condizioni di svolgimento delle lezioni, condizionate da: limitazione locali, competenza di più squadre, condizioni meteorologiche (per l'attività all'aperto), assenze collettive.</p> <p>I contenuti utilizzati saranno simili, ma diversamente graduati a seconda della classe di appartenenza e dell'effettivo livello del gruppo classe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Affinamento dell'aspetto tecnico del gesto</li> <li>▪ Ricerca della precisione formale oltre all'efficacia del gesto</li> <li>▪ Approfondimento del lavoro di squadra degli sport praticati, come capacità di organizzazione e gestione autonoma di una partita e come conoscenza, applicazione e rispetto delle norme di regolamento e arbitraggio.</li> </ul>	<p>Per quanto riguarda la <b>metodologia</b> 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Osservazione ed analisi dell'alunno per stabilire il reale livello psicomotorio;</li> <li><input type="checkbox"/> 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;</li> <li><input type="checkbox"/> Guida dei tentativi e delle ripetizioni eseguite dall'allievo per migliorare l'esecuzione del movimento con la progressiva eliminazione degli errori;</li> <li><input type="checkbox"/> 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.</li> <li><input type="checkbox"/> Suddivisione eventuale della classe in gruppi per centri di interesse</li> </ul>
<p><b>Tempi:</b> Verranno utilizzati test di osservazione, all'inizio, durante e al termine dell'anno scolastico</p>	
<p><b>Verifiche e valutazioni:</b></p> <p>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.</p> <p>Oltre ad una osservazione sistematica dei processi di apprendimento e del miglioramento, si</p>	

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 il Test di Cooper percorrendo almeno 2000mt per le femmine e 2200mt per i maschi.
- 2) Nei giochi di squadra saper utilizzare i fondamentali con la palla in situazioni di gioco e saper arbitrare una partita.
- 3) Saper controllare il proprio corpo in situazione di verticalità rovesciata, con 2 o più appoggi con o senza aiuto esterno.
- 4) Saper eseguire le specialità dell'atletica leggera con tecnica efficace ed i risultati minimi previsti nell'allegata tabella.
- 5) Saper eseguire in modo autonomo e finalizzato le posizioni di stretching.
- 6) Saper eseguire 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.

### **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 pentamestre ed all'inizio dell'anno scolastico.

Lorella Zanotto