



LICEO SCIENTIFICO STATALE «GALILEO GALILEI»

Scientifico Linguistico Scienze Applicate
Via Ceresina 17 - 35030 SELVAZZANO DENTRO (PD)

ANNO SCOLASTICO 2024/25 PIANO ANNUALE DI LAVORO

Docente: Rettore Beatrice

Classe: 1

Sez. A

Disciplina: Scienze motorie e sportive

LIVELLO RILEVATO DELLA CLASSE E DEI SINGOLI ALUNNI ALL'INIZIO DELL'ANNO

In relazione ai primi test effettuati il livello di partenza della classe risulta medio-basso. Le capacità motorie di base sono sufficienti. La maggior parte della classe si mostra attenta e partecipativa e accoglie con interesse le attività proposte.

OBIETTIVI DIDATTICI DISCIPLINARI

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)	<u>Progetta il proprio apprendimento</u> (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	<u>Comunica</u> (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	<u>Collabora e partecipa</u> (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	<u>Agisce in modo autonomo e responsabile</u> (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	<u>Risolve problemi</u> (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	<u>Acquisisce ed interpreta l'informazione</u> (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	<u>Individua collegamenti e relazioni</u> (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 e 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

Le unità didattiche previste per la classe 1^A sono state deliberate dal dipartimento di scienze motorie e sportive e pubblicate sul sito cui si rimanda integralmente.

METODOLOGIE DIDATTICHE E STRUMENTI UTILIZZATI

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.

VERIFICA E VALUTAZIONE

Dopo l'approvazione del collegio docenti della suddivisione dell'anno scolastico in trimestre/pentamestre, la programmazione di dipartimento si è adeguata e ha stabilito: almeno 2 valutazioni per ogni periodo.

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.

Le programmazioni di dipartimento riportano i criteri e le griglie di valutazione.

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.

ATTIVITÀ INTEGRATIVE

Oltre alla normale programmazione la classe parteciperà ai seguenti progetti a pagamento:

- 4 lezioni di pickleball con l'intervento di tecnici federali
- 4 lezioni di ultimate frisbee

Selvazzano Dentro, 4 Novembre 2024

Il docente
Beatrice Rettore