

PIANO DI LAVORO INDIVIDUALE

DOCENTE	Prof. ssa Tosco Maura
MATERIA	Scienze motorie
TESTI	G.Fiorini, S.Bocchi, S.Coretti, E.Chiesa "Più movimento" Ed. DeA scuola

1. SITUAZIONE DI PARTENZA DELLA CLASSE

Il gruppo classe si presenta eterogeneo, accomunato generalmente da un interesse vivace e buona partecipazione nei confronti della disciplina.

2. OBIETTIVI EDUCATIVI E DIDATTICI

Sapere

- a) capacità motorie
- b) capacità coordinative
- d) capacità di reazione ed equilibrio
- e) capacità condizionali ovvero forza, velocità, resistenza e flessibilità
- f) capacità e abilità espressive (linguaggio del corpo)
- g) conoscenze teoriche specifiche e interdisciplinari con l'ausilio del libro di teoria

Saper fare

- a) collaborare a mediare le proprie azioni e decisioni con il compagno per il raggiungimento di un obiettivo comune
- b) imparare a gestire le divergenze, essere capace di ascoltare, avere flessibilità, creatività e maturità
- c) comunicare attraverso il linguaggio del corpo, saper cogliere i messaggi che il corpo stesso comunica
- d) progettare e pianificare il proprio miglioramento
- e) saper adattarsi alle varie situazioni e saper superare in modo brillante gli ostacoli

Saper essere

Le scienze motorie e sportive contribuiscono in maniera importante a sviluppare una serie di competenze e conoscenze:

- a) comprensione del valore delle regole e accettazione consapevole delle stesse
- b) formazione di spirito critico e capacità di giudizio
- c) acquisizione del senso di responsabilità e partecipazione in modo costruttivo alle varie attività

3. CONTENUTI

settembre-dicembre:

- test di resistenza (corsa 12')
- basket: revisione fondamentali individuali e gioco di squadra (3:3); regole del gioco
- teoria: salute dinamica; il concetto di salute, l'educazione alla salute, i rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione, scegliere la propria attività, il movimento della salute, unità psicofisica e visione olistica

gennaio-giugno:

- pallavolo: tecnica della battuta e della ricezione; gioco di squadra e regole del gioco
- progressione ad un grande attrezzo
- teoria: approfondimento sui corretti stili di vita con particolare attenzione alla sana alimentazione e all'attività fisica

4. APPROFONDIMENTI E ATTIVITA' SPECIFICHE

In orario extra-scolastico gli studenti che lo desiderano possono aderire alle iniziative sportive d'Istituto, iscrivendosi ai gruppi sportivi pomeridiani.

Sono previste anche uscite a piedi, sulle piste pedonali adiacenti la scuola, utilizzando il contapassi, per acquisire consapevolezza sul consumo calorico, sulla propria frequenza cardiaca e sull'indicazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità di effettuare almeno 10.000 passi al giorno.

Si prevede di partecipare alla settimana regionale del benessere e dello sport e di organizzare una giornata bianca nel mese di febbraio.

5. METODOLOGIA E STRUMENTI

Le attività motorie proposte avranno luogo in palestra e nei campi sportivi scolastici, all'interno dell'Istituto oltre che nelle aree esterne prossime alla scuola.

Il lavoro, a seconda della finalità che si intende raggiungere, potrà essere individuale, a coppie, a gruppi o a squadre.

6. VALUTAZIONE (strumenti, criteri, tempi)

Per ogni periodo valutativo sono previste almeno una prova teorica (generalmente scritta) e due pratiche. La correzione delle prove scritte avverrà entro le due settimane.

La valutazione avverrà secondo le griglie comuni, adottate dal dipartimento, disponibili sul sito del Liceo.