

<b>ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE</b> di Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado <b>"INES GIAGHEDDU"</b> <b>CALANGIANUS</b> Anno Scolastico 2015/2016	<b>PIANO DI STUDIO PERSONALIZZATO</b>  <b>CLASSE III B (LURAS)</b>  <b>MATERIA: SCIENZE MOTORIE</b> <b>DOCENTE: PETROCCIA DOMENICO</b>
---	---

### SITUAZIONE DI PARTENZA

Livello della Classe	Tipologia della classe	Osservazioni (individuazione del contesto socio-culturale)
<input type="checkbox"/> Media/basso	<input type="checkbox"/> Vivace e collaborativa	<p style="text-align: center;"><b>SITUAZIONE DI PARTENZA</b></p> <p>All'inizio dell'anno scolastico, ogni ragazzo/a verrà sottoposto ad una serie di test per valutare la situazione di partenza e il grado di sviluppo motorio raggiunti. Questi dati permetteranno di poter operare delle scelte e dosare gli interventi da effettuare nelle classi e sui singoli allievi. Tali interventi, opportunamente mirati, cercheranno di correggere le eventuali anomalie, nel tentativo di permettere agli allievi di trarre il massimo giovamento possibile dalle ore di educazione fisica.</p> <p>I test, ripetuti ad ogni inizio anno scolastico, verranno registrati su apposite schede e conservati nell'arco del triennio; essi consentiranno di controllare il grado di sviluppo motorio raggiunto, di notare gli eventuali miglioramenti o di cercare le motivazioni che possono essere state la causa di eventuali peggioramenti dei risultati ottenuti.</p>

### Fasce di Livello

Individuate sulla base di	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Test di ingresso</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Osservazioni sistematiche</b>
1	<b>POTENZIAMENTO:</b>
2	<b>CONSOLIDAMENTO:</b> tutta la classe
3	<b>RECUPERO:</b>

### Casi Particolari

Cognome e nome	motivazioni	cause
<b>Legenda Motivazioni</b> A. Gravi difficoltà di apprendimento B. Difficoltà di apprendimento C. Difficoltà linguistiche D. Disturbi comportamentali E. Portatori di H F. Studio mnemonico G. Altro	<b>Legenda presumibili cause</b> 1. Ritmi di apprendimento lenti 2. Situazione familiare difficile 3. Motivi di salute 4. Svantaggi socio-culturale 5. Scarsa motivazione allo studio 6. Difficoltà di relazione con coetanei e /o adulti 7. Altro	

<p><b>ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE</b>  di Scuola dell'Infanzia, Primaria e  Secondaria di I grado  <b>"INES GIAGHEDDU"</b>  <b>CALANGIANUS</b>  Anno Scolastico 2015/2016</p>	<p><b>PIANO DI LAVORO</b>  <b>CLASSE III B (LURAS)</b></p> <p><b>MATERIA: SCIENZE MOTORIE</b>  <b>DOCENTE: PETROCCIA DOMENICO</b></p>
--	---

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE III B (LURAS) DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO**

**OBIETTIVI GENERALI**

**DI TIPO EDUCATIVO COMPORTAMENTALE**

- rispetto verso compagni ed insegnanti
- utilizzo corretto del materiale di educazione fisica (abbigliamento, igiene, sicurezza)
- corretto comportamento delle classi durante gli spostamenti dall'aula alla palestra, negli spogliatoi e nei servizi, con atteggiamenti educati e responsabili verso i compagni responsabile e disciplinato comportamento in palestra
- corretto uso delle attrezzature che devono essere utilizzate esclusivamente in presenza e sotto il controllo diretto degli insegnanti
- presa di coscienza dei principali obiettivi igienico sanitari dell'educazione fisica
- sviluppo del senso di lealtà e di una sana coscienza sportiva
- sviluppo della socializzazione e della disponibilità alla collaborazione tra compagni
- coscienza dell'utilità dell'esercizio come mezzo idoneo per favorire il mantenimento della salute

**OBIETTIVI DIDATTICI**

**Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, arrampicarsi ecc.)**

- ricerca dell'equilibrio posturale e dinamico
- coordinazione generale
- apprezzamento delle distanze e delle traiettorie
- percezione temporale
- rappresentazione mentale di situazioni dinamiche

**Potenziamento fisiologico:**

- miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria
- miglioramento della mobilità e della scioltezza articolare
- miglioramento della coordinazione, dell'equilibrio, della destrezza
- miglioramento delle qualità di velocità, di resistenza e di forza

### **Attività motorie utilizzate come linguaggio del corpo**

- rappresentazione di sensazioni, sentimenti, immagini e idee con l'aiuto anche della musica
- Attività in ambiente naturale
- ecologia, attività motorie in ambienti naturali di natura anche interdisciplinare

### **Avviamento alla pratica sportiva**

- giochi di squadra
- analisi dei comportamenti nel rispetto dei ruoli e delle regole atletica leggera: conoscenza delle tecniche e dei regolamenti

## **METODOLOGIE**

Le attività saranno graduate in rapporto al sesso, all'età e alla situazione di partenza degli allievi. Esse terranno conto del grado di sviluppo delle capacità motorie di base, della preparazione, della resistenza e dell'allenamento degli allievi.

Gli argomenti verranno proposti cercando di stimolare nei ragazzi la ricerca di soluzioni idonee per risolvere e superare le difficoltà.

Si cercherà, nel corso dell'anno scolastico, di raggiungere il perfezionamento del gesto tecnico attraverso:

- spiegazione, dimostrazione, correzione collettiva e individuale
- aumento progressivo della velocità di esecuzione
- aumento del numero delle ripetizioni
- incremento dei carichi di lavoro
- creazione di situazioni di gioco sempre più complesse affrontate prima in forma globale e poi più analitica
- ricerca delle soluzioni motorie più vantaggiose per ottenere i migliori risultati con il minimo
- dispendio di energia
- analisi dei gesti tecnici delle discipline sperimentate nel corso delle lezioni di ed. fisica con lo scopo di applicare in modo sempre più completo e preciso i regolamenti e le tecniche specifiche.

## **MEZZI E STRUMENTI**

- tutte le attrezzature presenti in palestra
- tutti i piccoli e i grandi attrezzi in loro dotazione
- tutti gli spazi possibili all'aperto intorno agli edifici scolastici

ci serviremo anche di:

- fotocopie di materiale didattico utile per le conoscenze teoriche richieste agli alunni
- fotocopie per la raccolta dei dati fisici e dei risultati dei test di verifica periodica
- uso del televisore per la visione di filmati riguardanti argomenti legati allo sport
- uso dei computer per la raccolta dei dati in modo informatizzato.

## **CRITERI PER LE VERIFICHE PERIODICHE**

Le verifiche si effettueranno al termine di ogni unità didattica: esse terranno conto:

- del livello di partenza di ogni allievo/a
- **dell'attenzione, della volontà e dell'impegno dimostrati**
- delle conoscenze teoriche acquisite
- del livello raggiunto riguardo l'acquisizione di una **corretta e leale coscienza sportiva nel rispetto dei regolamenti**
- della precisione di esecuzione del gesto tecnico
- delle capacità dimostrate nell'affrontare e risolvere le varie situazioni motorie
- dei risultati ottenuti in termini di tempi e misure.

La valutazione sarà comunicata mediante l'attribuzione di un voto numerico espresso in decimi. Si

concorda di utilizzare come valutazione minima il 4 e come valutazione massima il 10

## **METODI DI VALUTAZIONE**

La valutazione sarà comunicata mediante l'attribuzione di un voto numerico espresso in decimi. (valutazione minima il 4 e come valutazione massima il 10)

## Criteri di valutazione

OBIETTIVI	LIVELLO ALTO 10/9	LIVELLO MEDIO 8/7	LIVELLO BASSO 6/5/4
<b>Attività sportiva come valore etico del confronto e della competizione</b>	Comportamento: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sempre corretto</li> <li>• molto responsabile</li> <li>• sempre rispettoso delle regole</li> <li>• collaborativi con tutti</li> <li>• Critico verso i comportamenti estranei all'etica sportiva</li> </ul>	Comportamento <ul style="list-style-type: none"> <li>• complessivamente corretto</li> <li>• disponibile a riconoscere e a correggere gli errori</li> <li>• complessivamente rispettoso delle regole e dei compagni</li> <li>• disponibile ad accettare e ad aiutare i compagni dotati di capacità limitate</li> </ul>	Comportamento <ul style="list-style-type: none"> <li>• non sempre, poco o mai corretto</li> <li>• non sempre, poco o mai disponibile a riconoscere e a correggere gli errori</li> <li>• non sempre, poco o mai rispettoso dei compagni</li> <li>• non sempre, poco o mai rispettoso delle regole</li> </ul>
<b>Consolidamento delle capacità coordinative e sviluppo delle capacità condizionali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ottime capacità coordinative</li> <li>• ottime capacità condizionali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• buone capacità coordinative</li> <li>• buone capacità condizionali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• limitate, scarse o nulle capacità coordinative</li> <li>• limitate, scarse o nulle capacità condizionali</li> </ul>
<b>Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport svolti a scuola</b>	Acquisiti e applicati in modo corretto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• elementi tecnici dei giochi di squadra</li> <li>• elementi tecnici delle attività sportive</li> </ul> Ottima conoscenza teorica e applicazione pratica dei regolamenti	Acquisiti e applicati in modo soddisfacente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• le tecniche di gioco</li> <li>• le principali tecniche delle attività sportive</li> </ul> Discreta conoscenza teorica e applicazione pratica dei regolamenti	Acquisiti in modo superficiale, frammentario o non acquisiti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• le fondamentali tecniche dei giochi di squadra</li> <li>• le fondamentali tecniche delle attività sportive</li> </ul> Sufficiente, scarsa o nulla conoscenza teorica e applicazione pratica dei regolamenti
<b>Conoscenza degli obiettivi, delle caratteristiche e degli effetti dell'attività motoria</b>	Ottima conoscenza degli obiettivi e dell'utilità dell'attività motoria per favorire il benessere della persona e la prevenzione delle malattie	Discreta conoscenza degli obiettivi e dell'utilità dell'attività motoria per favorire il benessere della persona e la prevenzione delle malattie	Sufficiente, scarsa o nulla conoscenza degli obiettivi e dell'utilità dell'attività motoria per favorire il benessere della persona e la prevenzione delle malattie

## Progettazione annuale di percorsi centrati sullo sviluppo di competenze

In questa progettazione per un anno, in un ordine di scuola particolarmente "sensibile" ed in evoluzione, le competenze sono tutte prese in esame, con l'intenzione di variare le esperienze per garantire a tutti gli allievi i saperi essenziali, irrinunciabili sul piano culturale e disciplinare, così come le mete educative, attinenti alla "formazione completa della persona". Preliminari all'avvio della progettazione saranno alcune azioni relative all'acquisizione di dati, essenziali soprattutto per un'ipotesi di massima dell'articolazione annuale delle UDA:

1. Analisi della situazione del gruppo classe e di singoli alunni (per chi si progetta?)
2. Analisi spazi, materiali e tempi (con quali mezzi si progetta?)
3. Analisi relativa al gruppo docente (con chi si progetta?)
4. Analisi relativa alla situazione dell'Istituto (in quali condizioni organizzative)

un fine comune a tutto il Consiglio di Classe per la scuola secondaria di I grado è la costituzione di competenze trasversali relative all'autonomia, alla responsabilità, alla convivenza civile e alla problematizzazione, indicate come comportamento osservabile e verificabili, in particolar modo attraverso l'agire contestualizzato, e l'educazione fisica rappresenta un ambito privilegiato d'apprendimento. tale affermazione è guidata dalla convinzione che:

- la palestra rappresenti un luogo d'incontro di relazione tra personalità diverse impegnate nel processo di apprendimento in un contesto di relazioni significative
- questo luogo possa essere qualificato come un ambito significativo di esperienza per gli alunni
- questo luogo debba essere oggetto di progettazione in tutte le sue sfaccettature, significativa e motivante, ordinata e strutturata.

una volta conclusa una prima conoscenza della classe si tratta di dare una risposta alla domanda "cosa progettare?" l'intenzione progettuale è stata rivolta alla definizione degli obiettivi e dell'assetto dei percorsi (situazioni di apprendimento, scelte metodologiche, uso di mediatori, valutazione e verifica), all'organizzazione degli spazi e dei tempi, alla scelta dei materiali, alla precisazione della dimensione razionale (protocolli comportamentali, regole, ruoli). L'orientamento della relazione educativa, tracciato come un'ipotesi, proprio dall'azione didattica (dal come) si realizza attraverso le UDA, che non sono semplice esecuzione di un fare già prestabilito, ma costruzione attiva di percorsi d'insegnamento e apprendimento reali: "esperienze vissute dall'alunno in tutte le sue dimensioni e occasioni.

<b>Unità didattiche</b>  <b>1/2/3</b>	Accoglienza, disposizioni generali e organizzative, elenco del materiale necessario, compilazione questionario di presentazione, raccolta dati fisici, conoscenza dell'ambiente nel quale si opera, esercizi di socializzazione e collaborazione.
<b>Tempi</b>	<b>SETTEMBRE</b>
<b>Conoscenze e Abilità</b>	Acquisire le conoscenze e dimostrare di saper: <ul style="list-style-type: none"> <li>• scegliere l'abbigliamento idoneo per la palestra e per lo sport</li> <li>• conoscere il nome degli attrezzi presenti in palestra</li> <li>• conoscere le regole indispensabili per accedere agli spogliatoi e alla palestra</li> <li>• conoscere le norme igieniche fondamentali per affrontare l'attività motoria e/o sportiva</li> <li>• comprendere il linguaggio specifico dell'insegnante</li> <li>• socializzare e collaborare con i compagni per raggiungere obiettivi comuni attraverso il gioco</li> </ul>
<b>Contenuti</b>	spiegazione <ul style="list-style-type: none"> <li>• discussione</li> <li>• compilazione di questionari</li> <li>• rilevazione dati fisici personali</li> <li>• esercizi guidati</li> <li>• esercizi liberi</li> <li>• giochi di gruppo per favorire la conoscenza e la collaborazione</li> </ul>
<b>Verifica</b>	Compilazione di questionari per conoscere sensazioni, reazioni, aspettative e comportamenti degli allievi
<b>Collegamenti interdisciplinari</b>	Educazioni comuni a lettere, scienze, religione ecc. <ul style="list-style-type: none"> <li>• alla cittadinanza</li> <li>• ambientale</li> <li>• all'affettività</li> <li>• alimentare</li> <li>• all'igiene</li> </ul>
<b>Recupero Consolidamento Potenziamento</b>	Tutte le attività saranno graduate in rapporto al sesso, all'età e alla situazione di partenza degli allievi

<b>Unità didattiche</b>  <b>4/5/6/7/8</b>	Test per la verifica della situazione di partenza
<b>Tempi</b>	<b>OTTOBRE</b>
<b>Conoscenze e Abilità</b>	Acquisire la consapevolezza delle proprie qualità motorie di base eseguendo esercizi di: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forza esplosiva degli arti inferiori</li> <li>• Velocità</li> <li>• Forza esplosiva degli arti superiori</li> <li>• Resistenza</li> </ul>
<b>Contenuti</b>	Dimostrare di saper: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire salti in lungo da fermo</li> <li>• Corsa spola 5x5 m.</li> <li>• Eseguire addominali per 60"</li> <li>• Correre alla massima velocità per 20 m.</li> <li>• Lanciare in avanti o indietro una palla medica di 2 kg</li> <li>• Corsa test di Cooper 6' 1° media</li> <li>• Corsa test di Cooper 12' 2° e 3° media</li> </ul> Eseguire salti sul blocco per 50"
<b>Verifica</b>	Raccolta e trascrizione dei dati che vengono ripetuti ogni inizio anno e confrontati con i risultati degli anni precedenti
<b>Collegamenti interdisciplinari</b>	Matematica, informatica: (tabelle, griglie, grafici ecc.)
<b>Recupero Consolidamento Potenziamento</b>	Tutte le attività saranno graduate in rapporto al sesso, all'età e alla situazione di partenza degli allievi



<b>Unità didattiche</b>  <b>9/10/11/12/13</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidamento schemi motori di base</li> <li>• Consolidamento capacità coordinative</li> <li>• Giochi pre-sportivi e sportivi</li> </ul>
<b>Tempi</b>	<b>NOVEMBRE E DICEMBRE</b>
<b>Conoscenze e Abilità</b>	<p>Essere in grado di affrontare in situazioni particolari esercizi quali il :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camminare, correre, saltare, rotolare, lanciare, spostarsi in quadrupedia, strisciare, arrampicarsi, afferrare e lanciare, tirare e spingere</li> <li>• Accoppiamento e combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione dei movimenti, automatizzazione del movimento</li> <li>• Introduzione globale (in 1°), consolidamento (in 2°) e potenziamento (in 3°) dei fondamentali di alcuni giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio)</li> </ul>
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi a corpo libero</li> <li>• Esercizi con grandi e piccoli attrezzi</li> <li>• Percorsi coordinativi</li> <li>• Esercizi di preatletismo</li> <li>• Corse di velocità e corse prolungate, lanci, salti</li> <li>• Giochi didattici e sportivi"</li> </ul>
<b>Verifica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione diretta</li> <li>• Test</li> <li>• Rilevazione dei tempi e delle misure</li> </ul>
<b>Collegamenti interdisciplinari</b>	Educazione alla convivenza e all'affettività
<b>Recupero Consolidamento Potenziamento</b>	Tutte le attività saranno graduate in rapporto al sesso, all'età e alla situazione di partenza degli allievi

<b>Unità didattiche</b>  <b>14/15/16/17</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppo delle capacità condizionali</li> <li>• Tecnica e regolamenti di alcuni giochi pre-sportivi e sportivi</li> </ul>
<b>Tempi</b>	<b>GENNAIO</b>
<b>Conoscenze e Abilità</b>	<p>Acquisire conoscenze relative:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alla connessione tra condizione fisica e allenamento</li> <li>• agli obiettivi e agli effetti dell'allenamento</li> <li>• agli obiettivi e agli effetti del riscaldamento</li> </ul> <p>Dimostrare di saper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eseguire correttamente gli esercizi di riscaldamento</li> <li>• eseguire correttamente gli esercizi necessari per incrementare l'allenamento, con lo scopo di migliorare la propria condizione fisica</li> </ul>
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• esercizi specifici utili per incrementare la velocità, la resistenza, la forza, l'elevazione, la flessibilità ecc.</li> <li>• analisi, approfondimento e perfezionamento dei fondamentali e dei regolamenti di alcuni giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio ecc.)</li> </ul>
<b>Verifica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione diretta</li> <li>• Test</li> <li>• Rilevazione dei tempi e delle misure</li> </ul>
<b>Collegamenti interdisciplinari</b>	<p>Educazione alla convivenza e all'affettività</p>
<b>Recupero Consolidamento Potenziamento</b>	<p>Tutte le attività saranno graduate in rapporto al sesso, all'età e alla situazione di partenza degli allievi</p>

<p align="center"><b>Unità didattiche</b></p> <p><b>18/19/20/21/22/23/24/25/26/27/28</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletica leggera</li> <li>• Giochi Sportivi di squadra</li> <li>• Giochi Sportivi individuali</li> </ul>
<p align="center"><b>Tempi</b></p>	<p align="center"><b>FEBBRAIO - MARZO - APRILE</b></p>
<p align="center"><b>Conoscenze e Abilità</b></p>	<p><b>Acquisire conoscenze specifiche relative:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alla suddivisione delle specialità atletiche (corse, salti, lanci, prove multiple ecc)</li> <li>• alla regolamentazione delle specialità atletiche sperimentate a scuola</li> <li>• alla regolamentazione dei giochi sportivi affrontati</li> <li>• all'arbitraggio delle partite (3° media)</li> </ul>
<p align="center"><b>Contenuti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• corse veloci su distanze brevi e con partenze dai blocchi</li> <li>• corse con gli ostacoli</li> <li>• staffette</li> <li>• corse di resistenza su lunghe distanze, corse campestri</li> <li>• lancio della palla medica</li> <li>• giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano ecc.)</li> <li>• giochi individuali (badminton, tennis, palla tamburello)</li> </ul>
<p align="center"><b>Verifica</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione diretta</li> <li>• Test</li> <li>• Rilevazione dei tempi e delle misure</li> </ul>
<p align="center"><b>Collegamenti interdisciplinari</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educazione alla convivenza e all'affettività</li> <li>• Alimentazione</li> <li>• Accrescimento</li> </ul>
<p align="center"><b>Recupero Consolidamento Potenziamento</b></p>	<p>Tutte le attività saranno graduate in rapporto al sesso, all'età e alla situazione di partenza degli allievi</p>

<b>Unità didattiche</b>  <b>29/30/31/32/33/34</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I giochi sportivi di squadra e individuali</li> <li>• Gare e tornei di fine anno scolastico tra classi diverse</li> <li>• Test di fine anno</li> </ul>
<b>Tempi</b>	<b>MAGGIO - GIUGNO</b>
<b>Conoscenze e Abilità</b>	<b>Acquisire conoscenze specifiche relative:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ai regolamenti dei giochi sportivi affrontati</li> <li>• ai fondamentali individuali e di squadra</li> <li>• al codice deontologico dello sportivo</li> <li>• all'arbitraggio dei giochi sportivi (3° media)</li> </ul> <b>Dimostrare di saper:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• applicare e rispettare correttamente i regolamenti</li> <li>• applicare ed eseguire in modo corretto i fondamentali di gioco</li> <li>• arbitrare una partita in modo corretto e imparziale (3° media)</li> </ul> <b>Di aver acquisito i valori morali dello sport</b> agendo con lealtà e spirito di collaborazione
<b>Contenuti</b>	<b>I giochi sportivi di squadra e individuali:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallavolo</li> <li>• Pallacanestro</li> <li>• Calcio</li> <li>• Pallamano</li> </ul> Badminton Palla Tamburello  Torneo Polisportivo di classe e fra le classi
<b>Verifica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione diretta</li> <li>• Test</li> <li>• Rilevazione dei tempi e delle misure</li> </ul>
<b>Collegamenti interdisciplinari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educazione alla convivenza e all'affettività</li> <li>• Alimentazione</li> <li>• Accrescimento</li> </ul>
<b>Recupero Consolidamento Potenziamento</b>	Tutte le attività saranno graduate in rapporto al sesso, all'età e alla situazione di partenza degli allievi