



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.1 di 18

Piano di Lavoro Annuale del Docente

Anno Scolastico 2021/2022

Classe II sez. E

Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente FRANCESCO MARIA CALARCO

Data di presentazione 19 Ottobre 2021



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale del docente

Pag.2 di 18

Presentazione della classe

Una prima analisi dei singoli studenti ha evidenziato capacità psicomotorie e interessi molto eterogenei dovuti sia al diverso grado di sviluppo psicofisico individuale e sia alle differenti esperienze motorie pregresse per tipo, quantità e qualità.

Il livello psicomotorio di partenza della classe è stato possibile misurare attraverso test d'ingresso pratici, che hanno evidenziato una preparazione discreta. La classe si dimostra motivata e collaborativa in quanto gli alunni dimostrano voglia e capacità di apprendere la disciplina, essendo a conoscenza del notevole contributo che essa può dargli non solo nella formazione psicomotoria ma anche affettiva e sociale contribuendo in modo determinante alla costruzione del loro sapere e della propria personalità. tenendo un comportamento adeguato e corretto.

Finalità educative

- Concorrere alla formazione e allo sviluppo dell'area corporea e motoria della personalità sollecitando la conoscenza e la padronanza del proprio corpo e la consapevolezza degli aspetti non verbali della comunicazione mediante esperienze motorie varie e progressivamente più complesse
- Favorire la presa di coscienza della propria corporeità per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età ed arrivare alla formazione di una personalità equilibrata e stabile mediante:
 - consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti e relativo sforzo per migliorarsi
 - esperienze motorie di collaborazione e gestione di situazioni personali e relazionali
 - La sperimentazione dei valori sociali dello sport mediante la pratica di sport individuali e di squadra
- Conseguire la consapevolezza del proprio stato di salute e benessere psico-fisico ottenuto con l'abitudine al movimento inteso come costume di vita trasferibile all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute).



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Obiettivi

1_ consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base

L'alunno deve saper:

- riconoscere e comprendere semplici situazioni motorie;
- eseguire meccanicamente il gesto motorio mantenendone l'attenzione necessaria e si sforza a migliorare l'efficacia delle sue azioni.

2_ Potenziamento fisiologico.

L'alunno deve saper:

- rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo,
- migliorare le capacità condizionali di forza, resistenza, velocità,
- mantenere un impegno motorio moderatamente prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare

3_ Conoscenza regole nella pratica ludica e sportiva (Giochi individuali, Rispetto delle regole Lealtà sportiva Fair play)

L'alunno deve saper:

- riconoscere e applicare con semplicità esecutiva numerosi giochi di movimento e pre-sportivi individuali
- assumere un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo accettando i propri limiti
- cooperare e interagire positivamente con gli altri consapevole del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle
- partecipare attivamente ad esercizi di pre-attletica, organizzati anche in forma di gara collaborando con gli altri accettare la sconfitta rispettare le regole accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale
del docente

Pag.4 di 18

Obiettivi specifici disciplinari:

Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità coordinative

CONOSCENZE:

Conosce le capacità coordinative e l'importanza dell'intervento delle funzioni neuromuscolari

COMPETENZE:

Individua le attività che sollecitano le funzioni neuro-muscolari

CAPACITA':

Attua movimenti complessi in forma economica e in situazioni variabili

Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali

CONOSCENZE:

Conosce le capacità condizionali e quali sono gli apparati coinvolti

COMPETENZE:

Individua le attività che sviluppano le diverse capacità condizionali

CAPACITA':

Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali

Consapevolezza del linguaggio corporeo

CONOSCENZE:

Conosce le diverse possibilità di espressione del corpo

Conosce la successione delle combinazioni proposte

COMPETENZE:

Interpreta in modo personale le combinazioni proposte

CAPACITA':

Esegue correttamente le combinazioni proposte

Si esprime col corpo in movimento in modo fluido e armonico



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale
del docente

Pag.5 di 18

Conoscenza e pratica delle attività sportive (regole e fair play)

CONOSCENZE:

Conosce le specialità dell'atletica, in particolare le tipologie di salto e della corsa
Conosce le differenti andature di riscaldamento. Conoscere la tecnica del salto.
Conoscere la tecnica di corsa e le diverse andature

COMPETENZE:

Saper effettuare diverse andature tecniche. Saper rispondere in termini di movimento ad uno stimolo acustico. Saper saltare in differenti modi.
Sa individuare gli errori di esecuzione

CAPACITA':

Esegue i fondamentali individuali e i gesti tecnici delle discipline affrontate

Educazione alla salute

CONOSCENZE:

Conosce l'anatomia e la funzionalità degli apparati inerenti all'attività fisica proposta
Conosce i principali traumi e le norme elementari di pronto soccorso
Conosce i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale e per il mantenimento del proprio stato di salute

COMPETENZE:

Applica le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico

CAPACITA':

E' in grado di riconoscere le connessioni tra i vari apparati e le attività fisiche
Sa come prevenire gli infortuni e risolvere le più semplici problematiche
Sa come evitare errate abitudini di vita



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Obiettivi minimi

Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità coordinative

- ✓ Essere in grado di definire le capacità coordinative e saper individuare le attività per migliorarle.
- ✓ Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali

- ✓ Essere in grado di definire le capacità condizionali e saper individuare le attività per migliorarle.
- ✓ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- ✓ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- ✓ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- ✓ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

Consapevolezza del linguaggio corporeo

- ✓ Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo corretto e a ritmo
- ✓ Eseguire correttamente le combinazioni proposte

Conoscenza e pratica delle attività sportive (regole e fair play)

- ✓ Conoscere e applicare le regole di una specialità individuale a scelta.
- ✓ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di una specialità individuale in modo efficace.

Educazione alla salute

- ✓ Essere in grado di definire le norme principali per il mantenimento della salute dinamica.
- ✓ Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- ✓ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Metodologie e strategie didattiche

La metodologia verrà suddivisa in cinque fasi successive:

- 1.fase globale;
- 2.fase della scoperta guidata;
- 3.fase analitica;
- 4.fase sintetica;
- 5.fase addestrativa.

Nella fase globale l'esecuzione spontanea del gioco, del percorso o dell'esercizio, mi permetterà di avere una prima valutazione delle capacità motorie dei ragazzi/e in base a questa valutazione verrà data alla classe una specifica consegna, ossia un problema motorio da risolvere. Gli alunni, ognuno secondo le proprie caratteristiche psicofisiche, daranno una risposta.

Queste risposte verranno analizzate (fase analitica) insieme ai ragazzi e, nella fase sintetica, si cercherà di attuare e realizzare la risposta valutata migliore.

La ripetizione costituirà il momento addestrativo vero e proprio, in cui si cercherà di acquisire il gesto motorio più economico e rendere i ragazzi/e padroni della migliore tecnica. Gli argomenti delle unità didattiche saranno trattati in modo da stimolare negli allievi la continua e graduale presa di coscienza del raggiungimento dell'obiettivo.

Mezzi e strumenti

Attività individuali, a corpo libero.

Percorsi in circuito, rispettando le distanze di sicurezza

Cronometro.

Libro di testo

Tablet



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.8 di 18

Verifiche e valutazioni

Osservazioni sistematiche

Rilevazioni cronometriche e metriche

Griglie di valutazione sulle competenze e sui miglioramenti raggiunti, attraverso schede valutative.

Discussioni inerenti le attività svolte.

Questionari. Verifiche orali.

Criteri e metodi di valutazione

La valutazione scaturirà dalle osservazioni quotidiane, sia dei miglioramenti delle abilità fisiche, sia della graduale acquisizione di comportamenti adeguati alle varie occasioni di lavoro che si presenteranno nei diversi momenti della lezione. Sarà valutato il significativo miglioramento conseguito dagli studenti, nelle varie prestazioni motorie. Saranno valutate, altresì, le conoscenze sugli aspetti teorici e sulle spiegazioni effettuate durante le attività; gli aspetti comportamentali, il livello di socializzazione raggiunto e la partecipazione attiva alle attività programmate. Nel caso in cui si dovessero rilevare difficoltà tali da non consentire il previsto percorso didattico, l'insegnante si riserva di operare in maniera diversa, adottando tutte le strategie del caso e sempre nell'interesse dell'alunno stesso. In caso di Didattica a Distanza, la valutazione terrà presente l'elaborazione di compiti scritti e verifiche orali, la puntualità delle consegne, oltre alla frequenza ed alla partecipazione attiva nelle video lezioni. La DDI, verrà invece utilizzata come un mezzo per valorizzare l'esperienza e le conoscenze degli alunni, per incoraggiare l'apprendimento collaborativo, ed alimentare la motivazione degli studenti, attraverso l'uso del computer e tablet in caso non è possibile con il proprio smartphone.



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.9 di 18

Strutturazione della programmazione disciplinare

Classi Biennio:

La programmazione disciplinare è stata suddivisa nei seguenti moduli, suddivisi per unità didattiche per rendere più snella, sia la fase di trattazione che quella di verifica dell'avvenuta assimilazione degli argomenti affrontati.

n.	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	tempi
1	IL MOVIMENTO	2	Schemi motori di base	Ottobre
2	IN PALESTRA	3	capacità coordinative	Dicembre/Gennaio
		4	Le capacità condizionali (resistenza, forza, velocità e mobilità articolare)	Febbraio/marzo
3	ELEMENTI DI ATLETICA	5	Corsa	Aprile/maggio
		6	Salto	Aprile/maggio
4	CONOSCERE IL CORPO UMANO	7	Il sistema scheletrico Il sistema muscolare, Le articolazioni	Ottobre/ novembre
		8	L'apparato cardio-circolatorio L'apparato respiratorio	Gennaio/febbraio
5	SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE e SICUREZZA	10	Prevenzione infortuni	Dicembre (uda interdisciplinare)



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.10 di 18

TITOLO: IL MOVIMENTO

Competenze

Saper valutare il proprio apprendimento motorio

Saper utilizzare un linguaggio specifico

finalizzate ad acquisire le seguenti:

Abilità

Utilizzare gli schemi motori

Eseguire esercizi e giochi per le varie capacità motorie

Sperimentare l'apprendimento di nuove abilità motorie

U. D.A . n°2 < schemi motori di base >

Competenze	Conoscenze	Abilità
Padronanza delle proprie capacità motorie	Conoscere le capacità motorie	Programmare esercizi e giochi per le varie capacità motorie

Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti
Attività ed esercizi a carico naturale o con l'utilizzo del tappetino	15 ore	Lavoro individuale	Esercizi a corpo libero tappetini
Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo			
Giochi			
Esercizi educativi			
			verifiche



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.11 di 18

			Osservazione sistematica Schede valutative

U. D.A . n°3 < capacità coordinative >

Competenze	Conoscenze	Abilità
Padronanza delle proprie capacità coordinative	Conoscere le proprie capacità coordinative	Produrre risposte adeguate di fronte a molteplici stimoli.

Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti
Attività ed esercizi coordinativi	14 ore	Percorsi Circuiti situazioni	Esercizi a corpo libero
Andature			verifiche
Combinazioni miste tra arti superiori ed inferiori			Osservazione sistematica Schede valutative
			collegamenti interdisciplinari
			Uscite sul territorio: capacità di orientarsi in ambiente naturale.



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.12 di 18

U. D.A . n°4 < le capacità condizionali >

Competenze	Conoscenze	Abilità
Padronanza delle proprie capacità condizionali	Conoscere l'importanza della fase di riscaldamento Conoscere le proprie capacità condizionali	Saper eseguire allenamenti di potenziamento della velocità , forza , resistenza, mobilità

Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti
Attività ed esercizi di mantenimento posture	10 ore	Esercizi individuali	Esercizi a corpo libero tappetino
Corse di durata su terreno vario e con cambi di ritmo.			
Attività ed esercizi a terra con uso del tappetino			
Esercizi di stretching			verifiche
Esercizi di mobilità articolare			Osservazione sistematica Schede valutative
			collegamenti interdisciplinari
			Uscite sul territorio: capacità di orientarsi in ambiente naturale.



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.13 di 18

TITOLO ATLETICA

Competenze

Conoscenza delle regole che caratterizzano le varie discipline.
Essere in grado di eseguire i fondamentali dello sport praticato

finalizzate ad acquisire le seguenti:

Abilità

Padronanza dei fondamentali degli sport individuali

U. D.A . n°5 < Corsa >

Competenze	Conoscenze	Abilità
Saper correre al massimo delle sue abilità dosando le proprie energie in relazione alla distanza da percorrere	conoscere la tecnica di esecuzione della corsa	Reazione (Il tempo di reazione è quello che intercorre tra il segnale (fischio dello starter) e l'inizio del movimento);

Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti
Saper eseguire il gesto tecnico dei fondamentali proposti (passo, rullata del piede, skip (corsa a ginocchia alte), calciata, balzi, galoppi ripetute..)	8	Andature, gare a cronometro	Attività individuali, o blocchi di partenze
Sapersi orientare nello spazio (pista) e nel tempo (distanza da percorrere).			verifiche
			Osservazione sistematica



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.14 di 18

			Schede valutative

U. D.A . n°6 < Salto >

Competenze	Conoscenze	Abilità
Utilizzare efficacemente le proprie capacità psico-fisiche nell'esecuzione del salto	conoscere la tecnica di esecuzione del salto	Reazione (Il tempo di reazione è quello che intercorre tra il segnale (fischio dello starter) e l'inizio del movimento);

Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti
rincorsa	8	Esercizi propedeutici ed andature	Attività individuali ostacoli
Stacco			
atterraggio			verifiche
			Osservazione sistematica Schede valutative



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.15 di 18

TITOLO: CONOSCERE IL CORPO UMANO

Competenze

Conoscenza degli elementi basilari di biologia, fisiologia, anatomia del corpo umano

finalizzate ad acquisire le seguenti:

Abilità

Adottare uno stile di vita corretto per tutelare la propria salute

U. D.A . n°7 <apparato scheletrico, le articolazioni ed i muscoli >

Competenze	Conoscenze	Abilità
Essere in grado di riconoscere gli elementi dell'apparato locomotore, dei muscoli e le articolazioni	Conoscere lo scheletro umano e la sua suddivisione, Conoscere le articolazioni del corpo ed i muscoli	Assumere comportamenti adeguati per prevenire infortuni e traumi

Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti
Costituzione dell'osso	6	Lezione frontale	Libro di testo appunti
Ossa del capo, del tronco e degli arti			
Strutturazione delle articolazioni			
Strutturazione dei muscoli e la loro denominazione			verifiche
			Interrogazioni orali



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.16 di 18

U. D.A . n° 8 (il sistema cardio respiratorio)

Competenze	Conoscenze	Abilità
Essere in grado di riconoscere nel proprio organismo i benefici del movimento a livello cardio-respiratorio	Conoscere l'anatomia fisiologica dell'apparato circolatorio e respiratorio	Assumere comportamenti adeguati ed un corretto stile di vita

Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti
Il sistema circolatorio e le sue componenti	4	Lezione frontale	Libro di testo appunti
Il cuore			verifiche
Struttura dell'apparato respiratorio			
			Interrogazioni orali Questionari



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.17 di 18

U.D.A di Educazione Civica (Educazione alla Salute)

U. D.A . n°10 (SALUTE-BENESSERE- SICUREZZA E PREVENZIONE)

Competenze	Conoscenze	Abilità
Prevenire e assumere comportamenti adeguati in termini di sicurezza, finalizzati al rispetto degli altri e alla valorizzazione delle differenze. Il Rispetto dell'ambiente	Conoscere l'importanza della prevenzione attiva e passiva in palestra Conoscere gli elementi basilari del primo soccorso	Assumere comportamento adeguati per prevenire eventuali infortuni e traumi nel rispetto del proprio corpo e di quello altrui

Contenuti	Tempi in ore	metodologia	Mezzi e strumenti
Il riscaldamento	2	Lezioni frontali	Libro di testo appunti
Classificazione dei vari traumi con definizioni e sintomi			verifiche
Primo soccorso			Interrogazioni Compito scritto
			collegamenti interdisciplinari
			UDA DI EDUCAZIONE



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.18 di 18

CIVICA

Scansione temporale

n°UDA	titolo	tempi	Periodo
1	Il movimento	10	Ottobre
2	In palestra	40	Intero anno
3	Atletica	16	Aprile/maggio
4	Conoscere il corpo umano	10	Ottobre/Febbraio
5	Uda Educazione Civica: Salute e Benessere, Sicurezza e Prevenzione (Educazione alla Salute)	2	novembre

CASSINO, 19 OTTOBRE 2021

IL DOCENTE

Francesco Maria Calarco