



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA  
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO  
ISTITUTO TECNICO STATALE ECONOMICO E PER IL TURISMO  
"E M A N U E L A L O I "  
Via Emanuela Loi n. 6 - 00048 NETTUNO  
tel. 06121126540 fax 06121126541  
e-mail: [rmt48000n@istruzione.it](mailto:rmt48000n@istruzione.it) - sito web: [www.itcloi.it](http://www.itcloi.it)

PIANO DI LAVORO ANNUALE

ANNO SCOLASTICO 2018-2019

DIPARTIMENTO DI

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Indice:

- 1) Premessa
- 2) Obiettivi per il biennio
- 3) obiettivi per il triennio
- 4) Metodologia e strategie didattiche
- 5) Strumenti
- 6) Unità didattica
- 7) Modalità di verifica e programmazione
- 8) Griglia

## 1) PREMESSA

Secondo le direttive ministeriali gli obiettivi didattici sono unici per il quinquennio. La distribuzione del carico di lavoro e della ripartizione per unità didattiche e del tempo dedicato ad ogni obiettivo didattico/educativo previsto dalla programmazione ministeriale sarà diversa per il biennio e per il triennio.

## 2) OBIETTIVI PER IL BIENNIO.

### Potenziamento fisiologico:

#### capacità condizionali.

n. 18 ore

- Esercizi specifici di forza per gli arti inferiori/superiori.
- Esercizi specifici di forza parete addominale/dorsale/lombare.
- Esercizi specifici per la resistenza:  
corsa lenta e prolungata/corsa intervallata/step di base.
- Esercizi specifici per la velocità e rapidità:  
scatto/corsa a navetta/corsa a spola/staffette.

### Rielaborazione degli schemi motori di base.

n. 20 ore

- Lanciare/afferrare/camminare/correre/saltare/arrampicare...

### Conoscenza e pratica dei giochi sportivi individuali e di squadra.

n. 20 ore

- Pallavolo: tecniche individuali e di squadra, battuta/palleggio/bagher/attacco/ricezione/difesa.
- Tennis tavolo.
- Badminton.
- Atletica leggera: corsa di fondo/velocità/staffetta; attività di salto e di lanci.

### Sviluppare intelligenza motoria e intelligenza emotiva.

n. 4 ore

- Tecniche di rilassamento: stretching, respirazione.

### Teoria

n. 4 ore

- Cenni di anatomia e fisiologia: sistema scheletrico, sistema muscolare, sistema cardio circolatorio e respiratorio.

### 3) OBIETTIVI PER IL TRIENNIO.

#### Potenziamento fisiologico delle capacità condizionali

n. 18 ore

- Esercizi specifici di forza per gli arti inferiori/superiori.
- Esercizi specifici di forza parete addominale/dorsale/lombare.
- Esercizi specifici per la resistenza: corsa lenta e prolungata/corsa intervallata/step di base.
- Esercizi specifici per la velocità e rapidità: scatto/corsa a navetta/corsa a spola/staffette.

#### Consolidamento degli schemi motori di base.

n. 10 ore

- Lanciare/afferrare/camminare/correre/saltare/arrampicare....
- Abilità motorie specifiche degli sport individuali e di squadra.

#### Conoscenza e pratica dei giochi sportivi individuali e di squadra.

n. 25 ore

- Pallavolo: tecniche individuali e di squadra.  
battuta/palleggio/bagher/attacco/ricezione/difesa.
- Tennis tavolo.
- Badminton.
- atletica leggera: corsa di fondo/velocità/staffetta;  
attività di salto e di lanci.

#### Sviluppare intelligenza motoria e intelligenza emotiva.

n. 5 ore

- Tecniche di rilassamento: stretching globale, ginnastica dolce.
- 10 regole per rilassarsi.
- Training autogeno.

#### Teoria.

n.8 ore

- Cenni di anatomia e fisiologia: apparato alimentare,  
energetica muscolare.
- Prevenzione e soccorso degli infortuni sportivi.
- Le dipendenze: tabacco, alcool, droghe; Il doping.
- Teoria dell'allenamento.

#### 4) METODOLOGIA E STRATEGIE DIDATTICHE

<u>Metodologia</u>	La successione di apprendimento seguirà le leggi: dal facile al difficile, dal semplice al complesso, dal noto all'ignoto... dal poco al molto Gli esercizi saranno analitici, sintetici, globali
<u>Strategie didattiche</u>	Lezione frontale guidata e "libera"; lavori di gruppo e in "coppie d'aiuto" (recupero). Eterogenei al loro interno e per fasce di livello (potenziamento). Tirocinio (la capacità di condurre la lezione). Per la correzione dell'errore si potranno utilizzare riprese video, secondo disposizioni di legge. Flipped class room

#### 5) STRATEGIE E STRUMENTI

<u>Lezioni pratiche</u> : palestra, piccoli e grandi attrezzi. <u>Lezioni teoriche</u> : testi didattici di supporto e schede appositamente predisposte. Lim, slide, filmati Unità didattiche per classi aperte
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 6) UNITA' DIDATTICA

<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Parte iniziale</u>: riscaldamento generale e/o specifico.</li><li>- <u>Parte centrale</u>: obiettivo principale dell'unità didattica con riferimento agli obiettivi indicati.</li><li>- <u>Defaticamento</u>: ripristino delle condizioni psico-fisiche.</li></ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **7)MODALITA' DI VERIFICA E CRITERI DI VALUTAZIONE**

Verrà utilizzata l'osservazione sistematica dei processi d'apprendimento in rapporto alla griglia d'osservazione specifica. Verranno utilizzate prove oggettive (scritte, orali, pratiche) e momenti di controllo durante lo svolgimento delle lezioni, tramite vari procedimenti di osservazione e di verifica (percorsi, progressioni, circuiti a stazioni, numero palleggi, gare a tempo, rilevazione tempo di esecuzione, ecc.) Il livello di partenza, inteso come soglia iniziale della conoscenza e delle capacità possedute dall'allievo, verrà stabilito dall'osservazione sistematica degli studenti e, ove possibile, da semplici prove d'ingresso. Verrà valutata positivamente ogni evoluzione a partire dai livelli di partenza e non in riferimento a rendimenti oggettivi legati alle massime prestazioni. Nella valutazione si terrà conto dell'interesse, della partecipazione alla vita scolastica, del comportamento e della adeguata maturità degli allievi nelle attività, nel gioco di squadra e individuale. Si considerano inoltre l'impegno e lo sforzo effettuato da ogni alunno per il miglioramento delle proprie capacità psico fisiche.

## 8) GRIGLIA

La gamma dei voti prevede l'utilizzo della scala da 1 a 10.

a) PARTECIPAZIONE AL DIALOGO EDUCATIVO: AUTOCONTROLLO, DISPONIBILITA' ALL'APPRENDIMENTO E ALLA SOCIALIZZAZIONE.

Costante 7-10  
Incostante 6  
Insufficiente 5  
Scarsa 4  
Assente 2-3

b) INTERESSE PER LA MATERIA ATTENZIONE IMPEGNO E PARTECIPAZIONE ALL'ATTIVITA' .

Notevole 9-10  
Discreto 7-8  
Sufficiente 6  
Insufficiente 4-5  
Inesistente 2-3

c) CONOSCENZA DEGLI ARGOMENTI TRATTATI: TEORIA E PRATICA

Ottima 9-10  
Buona 7-8  
Accettabile 6  
Non adeguata 5  
Carente 2-4

d) CAPACITA' MOTORIE

Ottime 9-10  
Buone 8  
Discrete 7  
Sufficienti 6  
Insufficienti 5  
Scarse 4