



**Istituto di Istruzione Superiore  
"ITALO CALVINO"**  
via Guido Rossa – 20089 ROZZANO MI

telefono: 0257500115

fax: 0257500163

e-mail: [info@istitutocalvino.it](mailto:info@istitutocalvino.it)  
internet: [www.istitutocalvino.it](http://www.istitutocalvino.it)

Codice Fiscale: 97270410158  
Codice S.I.M.P.I.: MIIS01900L

## PIANO DI LAVORO ANNUALE anno 2015-2016

### Scienze motorie e sportive

<b>Primo Biennio .....</b>	<b>2</b>
<b>Secondo Biennio .....</b>	<b>5</b>
<b>Quinto Anno .....</b>	<b>8</b>

Sede coordinata: via Karl Marx 4 - Noverasco - 20090 OPERA MI - tel. 025300901 - fax 0257605250

Indirizzi di studio presso la sede in ROZZANO:

Istituto Tecnico - Settore Economico - Indirizzo: Amministrazione, finanza e marketing - Liceo Scientifico

Indirizzi di studio presso la Sede di Noverasco di OPERA:

Istituto Tecnico - Settore Tecnologico - Indirizzo: Agraria e Agroindustria - Liceo Scientifico



## Istituto di Istruzione Superiore

### “ITALO CALVINO”

via Guido Rossa – 20089 ROZZANO MI

Sezione Associata:

via Karl Marx 4 - Noverasco - 20090 OPERA MI

e-mail: [info@istitutocalvino.it](mailto:info@istitutocalvino.it)

internet: [www.istitutocalvino.it](http://www.istitutocalvino.it)

telefono: 0257500115

fax: 0257500163

telefono: 025300901

fax: 0257605250

Codice Fiscale: 97270410158

Codice S.I.M.P.I.: MIIS01900L

---

## Primo Biennio

---

### 1. Finalità

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive nel primo biennio della scuola superiore si prefigge di promuovere, con le altre discipline, il pieno sviluppo della persona nella costruzione del sé, di corrette e significative relazioni con gli altri e di una positiva interazione naturale e sociale.

Il piano di lavoro propone i contenuti in modo funzionale all'acquisizione di abilità e competenze riferibili a quattro macro ambiti:

### 2. Obiettivi specifici di apprendimento

#### La Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie

- prendere coscienza di sé e del proprio corpo
- superare le difficoltà con l'impegno e la tenacia
- acquisire autocontrollo nelle situazioni di gioco
- mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio
- migliorare le capacità coordinative e condizionali necessarie per affrontare le attività sportive
- sviluppare la fantasia e la creatività motoria

#### Lo sport, le regole e il fair play

- rispettare nel lavoro la puntualità e l'ordine
- riconoscere e rispettare i diversi ruoli (alunno - compagno - insegnante - collaboratore)
- rispettare l'ambiente e le norme che regolano la fruizione degli spazi e delle attrezzature
- utilizzare il lessico della disciplina in modo essenziale ma adeguato
- padroneggiare le tecniche e le tattiche degli sport individuali e di squadra proposti
- riconoscere e utilizzare i codici gestuali di arbitraggio

#### Indirizzi di studio in ROZZANO:

Liceo Scientifico - Istituto Tecnico Commerciale

#### Indirizzi di studio presso la Sezione Associata di Noverasco di OPERA:

Istituto Tecnico Agrario - Liceo Scientifico





- sperimentare il piacere di giocare riappropriandosi della dimensione ludica del gioco
- lavorare in gruppo assumendosi la responsabilità dell'altro e del raggiungimento dello scopo comune
- comportarsi con fair-play, rispettando avversari e attrezzature
- sperimentare compiti di tipo collaborativo e organizzativo
- vivere situazioni di sano confronto agonistico

#### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

- utilizzare i criteri e le tecniche di base per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) al fine di mantenere l'efficienza fisica e migliorare le proprie prestazioni
- comportarsi in modo sicuro per se e per gli altri nei diversi contesti (palestra, spogliatoio, spazi aperti ecc.)
- conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata

#### **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

- Praticare attività motorie e sportive all'aperto

### **3. Contenuti**

---

Attività aerobica, (soprattutto nella prima parte dell'anno) utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza; lavoro su circuito; percorsi con stazioni differenziate.

Esercizi ginnici di riscaldamento e potenziamento delle capacità condizionali di base.

Giochi e attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative.

Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco.

Cenni e approfondimenti teorici delle attività trattate.

**Formattato:** Rientro: Sinistro: 0 cm, Sporgente 1,27 cm, Nessun elenco puntato o numerato

### **5. Metodologia e strumenti**



Le lezioni di si svolgeranno nella palestra della scuola e in alcuni momenti dell'anno, compatibilmente con le condizioni climatiche e con la tipologia di attività proposte, anche all'aperto negli spazi esterni all'edificio scolastico.

Verranno utilizzati in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi indicati il materiale e l'attrezzatura in dotazione, il libro di testo e supporti audio visivi.

La metodologia adottata utilizza:

- lezioni frontali e guidate
- assegnazione dei compiti
- esercitazioni tecnico sportive (svolte anche all'aperto)
- esercitazioni individuali, in coppia e in piccoli gruppi
- circuiti attrezzati

Le esercitazioni pratiche saranno sempre supportate da spiegazioni tecniche relative all'argomento trattato; l'impegno fisico richiesto sarà sempre adeguato all'età degli allievi e alle condizioni generali presenti.

Infine, si cercherà, ove si ritiene opportuno, di offrire situazioni educative individualizzate.

## **6. Modalità di verifica e valutazione**

I momenti di verifica, sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare.

Per le prove di valutazione, almeno tre per ogni quadrimestre, verranno utilizzati i seguenti strumenti:

- Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione
- Test e prove pratiche
- Interrogazioni orali e prove scritte (trattazione sintetica, domande a risposta multipla, vero/falso)

La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico.

Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si terrà inoltre conto del grado di acquisizione di conoscenze e competenze necessarie ad un reale e significativo coinvolgimento in compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni nonché del livello di autonomia organizzativa raggiunto



---

## Secondo Biennio

---

### 1. Finalità

---

Nel secondo biennio della scuola superiore l'insegnamento dell'educazione fisica, in continuità con il lavoro svolto nel primo biennio, è articolato in modo da favorire il consolidamento delle competenze già acquisite e lo sviluppo delle conoscenze e delle abilità funzionali al completamento della formazione motoria e sportiva degli studenti.

### 2. Obiettivi didattici

---

**La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie:**

- saper utilizzare le diverse percezioni (visiva, uditiva, tattile, cinestesica) in relazione al compito richiesto
- adattare l'entità dello sforzo al lavoro richiesto
- acquisire un atteggiamento posturale corretto

**Lo sport, le regole e il fair play:**

- praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica
- saper riferire, con la terminologia appropriata, le modificazioni funzionali avvenute durante lo svolgimento delle attività motorie
- saper auto valutare e definire i propri limiti e individuare il metodo per ottimizzare i risultati
- comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature
- cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e l'attitudine a ruoli definiti
- arbitrare una partita e/o assumere ruoli di giudici in gare scolastiche

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione :**

- comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi ambienti: palestra, casa, strada, luoghi di svago ecc.
- conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata
- acquisire capacità trasferibili nel tempo libero e volte allo sviluppo di interessi personali nel campo motorio finalizzate al miglioramento dello stile di vita.



### **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

- Praticare attività motoria e sportiva all'aperto

## **3. Contenuti**

---

Attività aerobica, (soprattutto nella prima parte dell'anno) utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza; lavoro su circuito; percorsi con stazioni differenziate.

Esercizi ginnici di riscaldamento e potenziamento delle capacità condizionali di base.

Giochi e attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative.

Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco.

Cenni e approfondimenti teorici delle attività trattate.

## **5. Metodologia e strumenti**

---

*Modalità di lavoro in classe, strumenti e sussidi didattici*

Le lezioni di educazione fisica si svolgeranno nella palestra della scuola e in alcuni momenti dell'anno, compatibilmente con le condizioni climatiche e con la tipologia di attività proposte, anche all'aperto, negli spazi esterni all'edificio scolastico.

Verranno utilizzati in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi indicati il materiale e l'attrezzatura in dotazione, il libro di testo e supporti audio visivi.

La metodologia adottata utilizza:

- lezioni frontali e guidate
- assegnazione dei compiti
- esercitazioni tecnico sportive (svolte anche all'aperto)
- esercitazioni individuali, in coppia e in piccoli gruppi
- circuiti attrezzati

Le esercitazioni pratiche saranno sempre supportate da spiegazioni tecniche relative all'argomento trattato; l'impegno fisico richiesto sarà sempre adeguato all'età degli allievi e alle condizioni generali presenti.



Infine, si cercherà, ove si ritiene opportuno, di offrire situazioni educative individualizzate.

## **6. Modalità di verifica e valutazione**

---

I momenti di verifica, sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare.

Per le prove di valutazione, almeno tre per ogni quadrimestre, verranno utilizzati i seguenti strumenti:

- Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione
- Test e prove pratiche
- Interrogazioni orali e prove scritte (trattazione sintetica, domande a risposta multipla, vero/falso)

La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico.

Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si terrà inoltre conto del grado di acquisizione di conoscenze e competenze necessarie ad un reale e significativo coinvolgimento in compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni nonché del livello di autonomia organizzativo raggiunto.



---

## Quinto Anno

---

### 1. Finalità

Nell'ultimo anno della scuola superiore l'insegnamento dell'educazione fisica, coerentemente con quanto proposto nel primo e nel secondo biennio, è finalizzato alla piena valorizzazione della personalità dello studente. Gli ambiti di esperienza offerti dalla disciplina ( la competizione, il successo, l'insuccesso, la progettazione di percorsi per raggiungere un obiettivo, il fare e lo stare con gli altri, la condivisione di regole) favoriscono l'acquisizione di corretti stili comportamentali e di abilità trasferibili in qualunque altro contesto di vita.

### 2. Obiettivi didattici

#### **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie:**

- conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici
- controllare la postura e l'azione in relazione alle proprie percezioni
- utilizzare autonomamente le principali tecniche di distensione muscolare
- controllare l'entità dello sforzo in relazione al compito, al contesto e alle attitudini personali
- considerare e controllare i propri stati emotivi

#### **Lo sport, le regole ed il Fair Play**

- conoscere e applicare le strategie tecnico – tattiche dei giochi sportivi
  - concatenare più abilità, sportive ed espressive in situazioni complesse
  - utilizzare in modo personale e creativo le abilità motorie specifiche degli sport e delle attività praticate
  - affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta
- sapersi esprimere in ambito sportivo con una gestualità consapevole e adeguata alle diverse contingenze.

#### **Benessere, salute, sicurezza e prevenzione**

- valutare l'efficacia di un programma di lavoro misurandone gli effetti su di sé
- assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva



- intervenire in caso di infortunio, con un primo soccorso adeguato

#### **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

- Praticare attività motoria e sportiva all'aperto

### **3. Contenuti**

---

Attività aerobica, (soprattutto nella prima parte dell'anno) utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza; lavoro su circuito; percorsi con stazioni differenziate.

Esercizi ginnici di riscaldamento e potenziamento delle capacità condizionali di base.

Giochi e attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative.

Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco.

Cenni e approfondimenti teorici delle attività trattate.

### **5. Metodologia e strumenti**

---

Le lezioni di scienze motorie si svolgeranno nella palestra della scuola e in alcuni momenti dell'anno, compatibilmente con le condizioni climatiche e con la tipologia di attività proposte, anche all'aperto, negli spazi esterni all'edificio scolastico.

Verranno utilizzati in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi indicati il materiale e l'attrezzatura in dotazione, il libro di testo e supporti audio visivi.

La metodologia adottata utilizza:

- lezioni frontali e guidate
- assegnazione dei compiti
- esercitazioni tecnico sportive (svolte anche all'aperto)
- esercitazioni individuali, in coppia e in piccoli gruppi
- circuiti attrezzati

Le esercitazioni pratiche saranno sempre supportate da spiegazioni tecniche relative all'argomento trattato, l'impegno fisico richiesto sarà sempre adeguato all'età degli allievi, e alle condizioni generali presenti

Infine, si cercherà, ove si ritiene opportuno, di offrire situazioni educative individualizzate.



## 6. Modalità di verifica e valutazione

### *Tipologia delle verifiche e criteri per la valutazione*

I momenti di verifica, sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare.

Per le prove di valutazione, almeno tre per ogni quadrimestre, verranno utilizzati i seguenti strumenti:

- osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione
- test e prove pratiche
- interrogazioni brevi e prove scritte (trattazione sintetica, domande a risposta multipla, vero/falso)

La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico.

Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si terrà inoltre conto del grado di acquisizione di conoscenze e competenze necessarie ad un reale e significativo coinvolgimento in compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni nonché del livello di autonomia organizzativo raggiunto.