

**ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI COMMERCIALI, TURISTICI,
ALBERGHIERI E DELLA RISTORAZIONE**

“GIOVANNI GIOLITTI”

**PIANO DI LAVORO 2009/2010
CLASSE PRIMA sezione E**

**EDUCAZIONE FISICA
INSEGNANTE: Rita Maria Paola Maretto**

1. SITUAZIONE INIZIALE

A) Criteri

Volendo impostare il lavoro annuale per la classe prima, ho operato una verifica iniziale delle capacità individuali, attraverso due linee distinte di intervento.

• **Analisi oggettiva:**

gli allievi hanno svolto una serie di test, tra i più conosciuti, per verificare le capacità di base: forza, velocità, resistenza, coordinazione e mobilità; i dati raccolti nella scheda allegata, sono stati confrontati con i dati statistici, i quali hanno permesso di assegnare un punteggio a ciascun test (il totale dei punti assegnato può essere max 70) e di verificare poi la situazione della classe, espressa attraverso il grafico, anch'esso allegato.

• **Analisi soggettiva:**

svolgendo le lezioni fondate sull'osservazione delle risposte motorie e sollecitando un confronto diretto per capire quale atteggiamento e interesse ci siano nei confronti dell'attività sportiva, sia rispetto alle esperienze vissute in passato che per quelle presenti e future.

Il lavoro di accoglienza è servito anche per raccogliere informazioni sull'atteggiamento personale nei confronti della scuola (ansie, paure, difficoltà, aspettative, desideri, speranze) e attraverso un gioco di ruolo individuare le caratteristiche sul gruppo-classe (leader, gregari, antagonisti, ecc).

B) Risultati

I risultati della classe, così come appaiono dall'istogramma riassuntivo che illustra i risultati ottenuti con i test d'ingresso, dimostrano un livello di preparazione

Quest'analisi di partenza sembra fornire elementi..... i per lo svolgimento di un lavoro.

Dal sondaggio sulle competenze motorie emerge che la classe ritiene di possedere in modo abbastanza sicuro i principali schemi motori di base e che ha avuto modo di apprezzare diversi sport. La metà della classe non si dedica attualmente a nessuna pratica sportiva, mentre chi considera importante dedicare del tempo all'attività fisica va in palestra.

Dalle attività di accoglienza effettuate emerge che la maggior parte del gruppo si riconosce in caratteristiche interiori quali: disponibilità, simpatia, e si aspetta dagli altri soprattutto lealtà e comprensione. Le ansie e le preoccupazioni sono legate ai risultati scolastici (paura di rimanere

bocciati) mentre i desideri e le speranze sono legate a considerare la scuola come una preziosa fonte di amicizie e relazioni affettive.

Fin dal primo giorno di scuola si è cercato di favorire la conoscenza reciproca e di sensibilizzare i ragazzi a instaurare relazioni rispettose

Il gruppo si è dimostrato abbastanza disponibile ad accogliere le proposte di lavoro, tuttavia la partecipazione alle lezioni è ancora molto limitata. visto il considerevole numero di allievi che non portano il materiale anche a causa delle due ore separate di lezione.

2. FINALITA' GENERALI DELLA DISCIPLINA

A) Del biennio

- L'armonico sviluppo corporeo e motorio del preadolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari.
- La maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddittorietà tipiche dell'età adolescenziale.
- L'acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società.
- La scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possono tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero.
- L'evoluzione e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo, tramite l'esperienza concreta di contatti socio - relazionali soddisfacenti.

B) del primo anno

- Conoscere se stessi
- Perfezionare le proprie capacità
- Aumentare il proprio bagaglio motorio
- Collaborare con gli altri per una proficua utilizzazione dell'ambiente e degli strumenti
- Presa di coscienza del valore culturale della motricità.

3. OBIETTIVI EDUCATIVI DEL CONSIGLIO DI CLASSE

- Positiva conoscenza ed accettazione di se stessi: nella propria personalità, fisicità e sensibilità.
- Consapevolezza delle abilità cognitive di ciascuno al fine di raggiungere un metodo di studio personalizzato
- Conoscenza e disponibilità verso gli altri che si concretizza in:
 - capacità di ascolto
 - capacità di espressione
 - volontà di collaborazione
- Disponibilità a cogliere le interazione fra valori della cultura e le esperienze di vita.

Al fine di favorire una lettura più sistematica sono presentati in uno schema i punti della programmazione:

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 4. Obiettivi didattici, | 7. Verifiche e valutazioni, |
| 5. Contenuti, | 8. Moduli mensili di lavoro |
| 6. Metodi e strumenti, | |

OBIETTIVI EDUCATIVI	OBIETTIVI DIDATTICI	CONTENUTI
1. Conoscere se stessi	1.1 Consolidare il carattere 1.2 Valorizzare le qualità morali (correttezza, lealtà...)	1.1 Analisi delle caratteristiche personali 1.2 Analisi delle dinamiche di gruppo presenti
2. Perfezionare le proprie capacità	2.1 Mirare costantemente alla padronanza del proprio corpo 2.2 Consolidare le abilità fondamentali : capacità condizionali capacità coordinative	2.1 Potenziamento fisiologico : a) miglioramento della funzione cardio-circolatoria b) rafforzamento della potenza muscolare c) miglioramento della mobilità e scioltezza articolare 2.2 Consolidamento degli schemi motori di base : a) verifica e affinamento dell'equilibrio posturale e della coordinazione generale b) consolidamento della lateralizzazione
3. Aumentare il proprio bagaglio motorio	3.1 Consapevole maturazione della propria motricità 3.2 Tendere alla padronanza e all'automatismo di ogni gesto tecnico	3.1 Approccio e approfondimento di elementi di preacrobatica (es. capovolta) e ginnastica (es, salto del cavallina) 3.2 Elementi di atletica (es. corsa, salti, lanci) 3.3 Uso di piccoli e grandi attrezzi
4. Collaborare con gli altri per una proficua utilizzazione dell'ambiente e degli strumenti	4.1 Preoccuparsi di formare un gruppo-classe omogeneo 4.2 Rendersi responsabili e protagonisti delle lezioni	4.1 Acquisizioni relative al rapporto corpo-spazio corpo – tempo 4.3 Approccio agli sport di squadra . organizzazione di brevi tornei sui principali giochi di squadra
5. Presa di coscienza del valore culturale della motricità	5.1 Cogliere il rapporto tra lavoro fisico e mentale 5.2 Approfondire la dimensione etico-sociale dello sport	5.1 Analisi del movimento come mezzo di espressione e comunicazione 5.2 Analisi di alcuni temi legati alla salute e alla pratica sportiva 5.3 Commento a fatti di cronaca e di attualità

METODI	VERIFICHE	MODULI
<p>1.1 Partire dall'osservazione e dall'analisi dell'alunno per stabilire il reale livello psicomotorio</p> <p>1.2 Servirsi del movimento come strumento per realizzare l'autonomia dell'individuo</p> <p>2.2 Fare in modo che la successione di sforzi e carichi corrisponda alle leggi fisiologiche</p> <p>2.3 Introdurre situazioni stimolo alle quali ciascuno dovrà dare proprie risposte motorie</p> <p>3.1 Analisi del movimento come effetto di una azione corporea</p> <p>3.2 Proporre situazioni educative personalizzate</p> <p>4.1 Garantire a ciascuno la possibilità di trarre giovamento dall'attività motoria e di partecipare attivamente alla vita di gruppo</p> <p>4.2 Favorire gradualmente spazi di iniziativa autonoma e responsabile</p> <p>51 Lettura articoli di giornale,</p> <p>52 Uso del libro di testo</p> <p>53 Analisi di documentazione fotocopiata</p>	<p>1.1 Test d'ingresso per verificare le qualità fisiche</p> <p>1.2 Questionario sulle competenze motorie</p> <p>1.3 Osservazione personale</p> <p>1.4 Confronto diretto</p> <p>2.1 Autoanalisi e verifica personale dei progressi ottenuti</p> <p>3.1 Valutare le acquisizioni pratiche con verifiche periodiche</p> <p>4.1 Stimolare ad esprimere giudizi ed osservazioni personali sul proprio operato e sull'organizzazione del lavoro</p> <p>5.1 Realizzazione di cartelloni in sostituzione del lavoro pratico per chi presenta esonero temporaneo</p>	<p>Settembre – Ottobre Attività di accoglienza: conoscenza reciproca, indagine sulle competenze motorie personali, giochi di ruolo sulla collaborazione Test d'ingresso: Forza, Resistenza, Velocità, Coordinazione; Mobilità. Giochi di squadra a rotazione</p> <p>Novembre Lavoro sugli schemi motori di base (correre, palleggiare) sottoforma di percorso Presentazione dei principali fondamentali del <u>rugby</u></p> <p>Dicembre Presentazione dei principali fondamentali del <u>hit ball</u> Eventuale impostazione torneo d'istituto di Natale</p> <p>Gennaio Lavoro sugli schemi motori di base (correre, lanciare, afferrare) sottoforma di percorso. Presentazione dei principali fondamentali del <u>basket</u>.</p> <p>Febbraio Lavoro di coordinazione oculo-manuale Presentazione dei principali fondamentali del <u>volley</u></p> <p>Marzo Lavoro sugli schemi motori di base (saltare, palleggiare) sottoforma di percorso.</p> <p>Aprile Lavoro di coordinazione oculo-podalica Presentazione dei principali fondamentali del <u>calcetto</u></p> <p>Maggio- Giugno Lavoro sugli schemi motori di base (saltare, palleggiare) sottoforma di percorso. Elementi di <u>atletica leggera</u>: salto in lungo, getto del peso.</p>

9. TESTO IN ADOZIONE

Del Nista, Parker, Tasselli “In perfetto equilibrio” pensiero ed azione per un corpo in movimento.
Edizioni G. D’Anna Firenze

Svolgimento capitoli: n° 14 “Principi fondamentali della teoria e della metodologia dell’allenamento” e n° 16 “I movimenti fondamentali”.

Adesione al Progetto “ANDIAMO A SEGNO” : analisi delle figure protagoniste degli eventi sportivi e realizzazione di una proposta

Realizzazione di cartelloni di approfondimento su temi legati alla salute come recupero di lavori pratici valutati non svolti.

Torino, 31 ottobre 2009

L’insegnante
Rita Maria Paola Maretto