



**LICEO STATALE “CARLO TENCA” ? MILANO**

P. I. 80126370156 Cod. Mecc. MIPM11000D

Bastioni di Porta Volta, 16–20121 Milano

Tel. 02.6551606 – Fax 02.6554306

C. F. 80126370156 - Cod. Mecc. MIPM11000D

Email: [mipm11000d@istruzione.it](mailto:mipm11000d@istruzione.it) – PEC [mipm11000d@pec.istruzione.it](mailto:mipm11000d@pec.istruzione.it)

## PIANO DI LAVORO

2018-2019

**Classe:** Prima C

**Materia:** scienze motorie e sportive

**Docente:** Roversi Livia

### B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

#### 1. Competenze e capacità

- portare ed indossare il materiale idoneo alla pratica sportiva, utilizzare le attrezzature scolastiche nel modo corretto e comportarsi in modo consono nel rispetto di persone e luoghi.
- comprendere e rispettare le regole scolastiche e, nello specifico, quelle che riguardano il lavoro scolastico
- effettuare il lavoro motorio regolarmente e con l'attenzione e l'impegno necessari a conseguire miglioramenti funzionali
- rispettare tempi ed esigenze diversi dei compagni di classe
- rispettare gli adulti della scuola che hanno il compito di fare rispettare le regole di comportamento scolastico
- risolvere in modo efficace problemi motori semplici
- graduale inizio di presa di coscienza della propria corporeità e avvio verso l'autovalutazione delle capacità e competenze acquisite
- scoprire e valorizzare attitudini e capacità personali attraverso l'ampliamento delle esperienze motorie in ambito scolastico

## **2. Conoscenze**

- miglioramento delle qualità condizionali: resistenza, velocità, forza , mobilità, coordinazione, equilibrio

- miglioramento del tono funzionale ed irrobustimento dei distretti muscolari al fine di prevenire danni conseguenti la sedentarietà e l'assunzione di posture scorrette

-consolidamento dello schema corporeo

acquisizione di coordinazioni neuro-motorie sempre più raffinate e complesse

acquisizione pratica e teorica delle diverse pratiche sportive sia individuali che di squadra

controllo e gestione di sé nell'ambito del lavoro in gruppo e in squadra in funzione dell'acquisizione dei valori di un corretto comportamento sportivo.

## **C) PROGRAMMA - AREE DI CONTENUTO**

Saranno prese in considerazione tutte le aree di contenuto previste dalla programmazione di Dipartimento

## **D) CRITERI PER LO SVOLGIMENTO DEI PROGRAMMI**

### **1. Metodi e strumenti di lavoro e di verifica:**

il lavoro del primo biennio avrà una netta prevalenza della pratica rispetto alla teoria in modo da incrementare il bagaglio delle esperienze motorie di ciascuno studente. Gli obiettivi principali saranno soprattutto quelli volti allo stimolo all'abitudine alla pratica motoria e sportiva in tutte le più svariate forme possibili per permettere a tutti di ricercare le proprie attitudini ed inclinazioni. L'azione educativa durante tutto l'anno scolastico viene rivolta ad ampliare il più possibile lo studio, la sperimentazione, l'apprendimento e il consolidamento dei gesti motori e delle tecniche sportive .

Particolare riguardo si avrà nello stimolare una reale motivazione al movimento ; in qualche caso anche sensibilizzando gli studenti attraverso le problematiche inerenti l'educazione alimentare e più in generale l'educazione alla salute.

La partecipazione ad iniziative esterne è subordinata al comportamento delle singole classi ed alla relativa delibera del CdC.

## **E ) CRITERI DI VALUTAZIONE**

**Criteria di valutazione:**

**I criteri di valutazione sono quelli indicati nel POF di Classe.**

## F) PROGRAMMA

- attività ed esercizi a carico naturale
- attività ed esercizi con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi a disposizione
- attività ed esercizi di rilassamento per il controllo segmentario e generale del corpo e della respirazione
- attività in situazioni spazio-temporali variatr
- esercizi di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche complesse
- attività sportive individuali e di squadra
- attività in ambiente naturale ove possibile
- attività espressive
- ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate
- informazioni sulla teoria del movimento, metodologie di allenamento,
- principali regolamenti dei giochi di squadra

**Milano:** 06/10/2018

L'insegnante Roversi Livia

**Data immutabilità contenuto:** 16/11/2018

**Data ultima modifica:** 09/10/2018 - 22:30

Inviato da roversi.livia il Sab, 06/10/2018 - 11:33