



**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 D

**Materia:** scienze motorie e sportive

**Docente:** Laviano Antonio

### B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

#### 1. Competenze e capacità

Portare ed indossare il materiale idoneo alla pratica sportiva quando c'è la lezione di scienze motorie e sportive, utilizzare le attrezzature scolastiche nel modo corretto e comportarsi in modo consono nel rispetto dei luoghi di lavoro e di studio.

F Comprendere e rispettare le regole scolastiche, in particolare quelle che riguardano il lavoro in palestra

F Effettuare il lavoro motorio regolarmente con una presenza a scuola costante e con l'attenzione e l'impegno necessari a conseguire miglioramenti funzionali

F Rispettare tempi ed esigenze diverse dei compagni della classe F Accettare e rispettare tutti i compagni, compresi coloro che appartengono a etnie diverse o sono diversamente abili

F Accettare e rispettare gli adulti della scuola che hanno il compito di far rispettare le regole (docenti, arbitro, personale ATA ecc)

F Rispettare e seguire il graduale e progressivo lavoro di allenamento individuale ai fini di conseguire benefici apprezzabili

F Risolvere in modo efficace problemi motori semplici

F Graduale inizio di presa di coscienza della propria corporeità e avvio verso l'autovalutazione delle capacità e competenze acquisite

F Scoprire e valorizzare attitudini, capacità, e preferenze personali attraverso l'ampliamento delle esperienze motorie in ambito scolastico

## **2. Conoscenze**

F Pratiche e parzialmente teoriche per il miglioramento delle qualità condizionali: resistenza, velocità, forza, agilità, coordinazione, ecc. F Pratiche e parzialmente teoriche per il miglioramento del tono funzionale e l'irrobustimento delle masse muscolari al fine di prevenire i danni conseguenti la sedentarietà e l'assunzione di posture non sempre corrette nonché al fine di conseguire un miglioramento fisiologico generale; F Pratiche e parzialmente teoriche per il consolidamento dello schema corporeo attraverso esercizi e giochi che provocano il verificarsi di posizioni diverse da quelle abituali; F Pratiche e parzialmente teoriche per l'acquisizione di coordinazioni neuro-motorie sempre più raffinate e complesse partendo dalle esperienze e dalle capacità individuali; F Pratiche e parzialmente teoriche per la mobilitazione delle principali articolazioni; F Pratiche e parzialmente teoriche sull'allungamento (stretching); F Pratiche e parzialmente teoriche delle tecniche di diverse discipline sportive (sia individuali che di squadra) ; F Pratiche e parzialmente teoriche in merito al lavoro in gruppo e in squadra in funzione dell'acquisizione dei valori di un corretto comportamento sportivo sia nelle fasi attive di lavoro (giocatori) che in quelle di fruizione del lavoro altrui (spettatori);

## **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:**

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

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 pratiche 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 e inclinazioni. Il lavoro viene condizionato da orari, spazi e attrezzature a disposizione e dal numero effettivo degli alunni che compongono le diverse classi. Quando il numero di studenti si aggira intorno alle 30 unità ci sono difficoltà di tipo operativo tali per cui si vedono ridotte le occasioni di coinvolgimento globale: visti gli spazi a disposizione risulterà necessario un lavoro "a turni", con conseguente riduzione del numero delle esercitazioni individuali. Per quanto riguarda i metodi di insegnamento/apprendimento, si devono tenere in considerazione le indubbie differenze tra i sessi e i differenti livelli di preparazione individuale: sia le esercitazioni che le verifiche terranno conto di tali differenze per

giungere ad una valutazione globale dello studente che tenga nella dovuta considerazione i miglioramenti acquisiti rispetto ai livelli di partenza, oltre che delle reali prestazioni sportive. L'azione educativa durante l'intero anno scolastico viene rivolta ad ampliare il più possibile lo studio, la sperimentazione, l'apprendimento e il consolidamento dei gesti motori e delle tecniche specifiche delle diverse discipline 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 e l'educazione dinamica permanente. La partecipazione ad iniziative esterne è subordinata al comportamento delle singole classi ed alla relativa delibera dei CDC: in generale si valuterà l'opportunità di effettuare uscite didattiche nel corso dell'anno.

Si specificano qui di seguito i criteri caratteristici della materia. Premettendo che la prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle "produzioni complesse", per la quale risulta difficoltoso definire criteri oggettivi di valutazione, la valutazione globale sarà costituita da un insieme di fattori che si possono riassumere schematicamente in questo modo: Ø valutazione delle capacità prestantive dello studente (in base all'età anagrafica) attraverso test motori (salto in lungo da fermo, test resistenza aerobica, sospensione alla spalliera ecc.);

Ø valutazione dell'impegno e della costanza nell'attività pratica;

Ø valutazione della capacità di collaborazione con i compagni e con il docente durante il lavoro;

Ø valutazione dei miglioramenti funzionali e tecnici conseguiti dallo studente durante il percorso educativo rispetto alla situazione di partenza. Il voto periodico assume quindi una valenza di globalità di rendimento comprendente tutti questi diversi fattori. Le verifiche potranno essere strutturate sia su prove pratiche che su questionari scritti e prove orali, in modo da favorire la rilevazione di un quadro più completo possibile delle competenze e conoscenze dello studente. Anche gli studenti esonerati dalla pratica (totalmente o parzialmente) in questo modo potranno esprimere le proprie competenze soprattutto teoriche, ma anche di arbitraggio e di collaborazione, e pertanto essere valutati per le loro effettive competenze e capacità.

## **E ) CRITERI DI VALUTAZIONE**

**Criteri di valutazione:**

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

## **F) PROGRAMMA**

Le seguenti attività devono essere utilizzate tenendo conto che ciascuna di esse, a seconda della metodologia adottata, può essere utile al conseguimento di obiettivi diversi: - attività ed esercizi a carico naturale - attività ed esercizi di opposizione e resistenza - attività ed esercizi con piccoli attrezzi ed ai grandi attrezzi codificati e non codificati - attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario e generale e controllo della respirazione - attività ed esercizi in varietà di ampiezza, di ritmo ed in situazioni spazio-temporali variate - attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse - attività sportive individuali ( atletica,

ginnastica artistica e ritmica,ecc....) ed attività sportive di squadra ( pallavolo, pallacanestro, pallamano, hockey, calcio, badminton.....) - organizzazione di attività di arbitraggio degli sport di squadra - attività in ambiente naturale ove possibile ( trekking, escursioni, orientamento, beach-volley ecc....) - attività espressive codificate e non - ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate - informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento relative alle attività svolte - esercitazioni di assistenza diretta ed indiretta durante lo svolgimento delle attività - conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni in caso di incidente,elementi di base sulla composizione e nomenclatura del corpo umano.

**Milano:** 11/11/2018

L'insegnante Laviano Antronio

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

**Data ultima modifica:** 16/11/2018 - 21:58

Inviato da laviano.antonio il Dom, 11/11/2018 - 10:40