



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 – PEC mipm11000d@pec.istruzione.it

PIANO DI LAVORO

2019-2020

Classe: Quarta D

Materia: Scienza Motorie

Docente: Adriana Castrogiovanni

B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

1. Competenze e capacità

1. Consolidamento e sviluppo delle competenze e capacità conseguite durante gli anni precedenti
2. Ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive per la realizzazione di schemi motori complessi, utili per affrontare le attività sportive scolastiche.
3. Promozione delle attività di autovalutazione confrontando i propri risultati con appropriate tabelle di riferimento
4. Sperimentazione di attività creative ed espressive individuali e in gruppo con conseguenti analisi e riflessioni sull'esperienza vissuta
5. Approfondimento tecnico, tattico e teorico degli sport praticati
6. Per il 4° anno proposta di Stage Sportivo in ambiente naturale per stimolare il piacere di vivere esperienze diversificate in gruppo.

2. Conoscenze

1. Pratiche e teoriche inerenti il miglioramento delle qualità condizionali: resistenza, velocità, forza, agilità, destrezza, ecc.

2. Pratiche e teoriche per il miglioramento del tono funzionale e l'irrobustimento delle masse

muscolari al fine di conseguire un miglioramento fisiologico generale;

3. Pratiche e teoriche per l'acquisizione di coordinazioni neuro-motorie sempre più raffinate e complesse incrementando le proprie capacità individuali;

4. Pratiche e teoriche sull'allungamento (stretching);

5. Pratiche e teoriche delle tecniche di diverse discipline sportive (sia individuali che di squadra)
;

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:

. Metodi e strumenti di lavoro e di verifica:

Il lavoro del secondo biennio avrà una discreta prevalenza della pratica rispetto alla teoria in modo da incrementare il bagaglio delle esperienze di ciascuno studente, senza tuttavia tralasciare le indispensabili nozioni di tipo teorico.

Per quanto riguarda i metodi di insegnamento/apprendimento, si devono tenere in considerazione le indubbe differenze tra i sessi ed i differenti livelli prestativi raggiunti da ogni singolo studente: sia le esercitazioni che le verifiche terranno conto di tali differenze per giungere ad una valutazione globale dello studente.

Durante l'anno si utilizzeranno prevalentemente le lezioni frontali.

Si specificano qui di seguito i criteri di valutazione caratteristici della materia adottati dal Dipartimento.

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:

-valutazione attraverso test motori ;

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

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

-valutazione dei miglioramenti funzionali e tecnici conseguiti dallo studente durante il percorso educativo rispetto alla situazione di partenza.

Il voto al termine del primo e del secondo periodo di scuola 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 del 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 anch'essi per le loro competenze e capacità.

E) CRITERI DI VALUTAZIONE

Criteri di valutazione:

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

F) PROGRAMMA

PALLAVOLO:

obiettivi specifici: coordinazione arti superiori - coordinazione oculo-manuale - potenziamento arti superiori

contenuti: palleggio, bagher, battuta, schemi di gioco elementare, posizioni in campo

tipo di verifica: test battuta, palleggio, bager - test scritto sulle regole

Lancio del peso

Stretching

Capovolta dietro

Test di Cooper - test di velocità (navetta)

BASKET:

obiettivi specifici: coordinazione arti superiori - coordinazione oculo-manuale – resistenza

contenuti: avviamento al gioco con i fondamentali individuali (palleggio, passaggi, arresti, tiro piazzato e in corsa)

tipo di verifica: verifiche sui fondamentali di gioco e test scritto

BADMINTON:

obiettivi specifici: coordinazione oculo-manuale - regolamento di gioco

contenuti: esercitazioni individuali con mano dominante e con l'altra; scambi a coppie

tipo di verifica: sui fondamentali di gioco e test scritto

ULTIMATE:

obiettivi specifici: coordinazione oculo-manuale - gioco di squadra

contenuti: esercitazioni a coppie , tecnica del lancio diritto e rovescio, presa, giochi di regolarità

tipo di verifica: sui fondamentali di gioco e test scritto

HITBALL:

obiettivi specifici: coordinazione oculo-manuale - velocità' - cooperazione

contenuti: esercitazioni individuali e di gruppo; gioco nel campo-palestra

tipo di verifica: sui fondamentali di gioco e test scritto

PALLA TAMBURELLO

obiettivi specifici: coordinazione oculo-manuale - collaborazione nel gruppo

contenuti: esercitazioni contro il muro individuali e a coppie, e a piccoli gruppi.

tipo di verifica: sui fondamentali di gioco e test scritto

PARTE TEORICA:

Teoria dell'allenamento,

SISTEMA SCHELETRICO (morfologia e fisiologia ossea, suddivisione dello scheletro, colonna vertebrale: curve fisiologiche , paramorfismi e dimorfismi, principali caratteristiche delle diverse ossa del corpo umano, ossa degli arti)

SISTEMA ARTICOLARE (classificazione delle articolazioni in base alla morfologia e alla fisiologia; caratteristiche delle articolazioni e influenze del movimento su di esse; mobilità articolare e modalità per il suo incremento)

SISTEMA MUSCOLARE (muscolo scheletrico e muscolo cardiaco; tipologia dei muscoli; proprietà dei muscoli; origine e inserzioni; classificazioni; la contrazione muscolare; tipi di contrazioni; tono muscolare)

AVVIAMENTO MOTORIO (definizione e finalità, criteri per un'esecuzione corretta, esempi pratici di creazione libera da parte degli studenti da effettuarsi durante le ore di lezione – prova di competenze)

BLS (PRIMO SOCCORSO)

DOPING

Milano: 16/11/2019

L'insegnante Adriana Castrogiovanni

Data immutabilità contenuto: 17/11/2019

Data ultima modifica: 16/11/2019 - 13:05

Inviato da castrogiovanni.... il Sab, 16/11/2019 - 13:05