



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: Prima D

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Frifrini Michela

B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

1. Competenze e capacità

Ottenere un equilibrato sviluppo psico-motorio, attraverso la conoscenza delle qualità motorie di base e del proprio schema motorio, consolidando le esperienze motorie precedenti.

Ampliamento delle capacità coordinative e condizionali.

Saper utilizzare il movimento come linguaggio creativo.

Conoscere e praticare in modo essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali; rispetto delle regole, dei compagni e degli avversari.

Avviamento all'adozione di comportamenti atti a migliorare l'efficienza fisica e a mantenere il proprio benessere.

2. Conoscenze

Conoscere il proprio schema motorio attraverso l'insieme delle capacità dinamiche che rendono possibile l'attività motoria e sportiva.

Conoscere il proprio schema motorio attraverso l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.

Conoscere la potenzialità espressiva e di comunicazione del movimento.

Conoscere le posture corrette.

Riconoscere il ritmo e adeguarsi ad esso.

Conoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati e l'aspetto educativo e sociale degli sport.

Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra e a scuola.

Conoscere gli elementi di primo soccorso.

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:

- lezione frontale
- lavori di gruppo
- visione di filmati e discussione guidata.

Le verifiche terranno conto di diversi fattori:

- valutazione delle capacità prestantive dello studente 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 le lezioni;
- 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 del rendimento comprendente tutti questi fattori.

Il lavoro del primo biennio sarà in prevalenza pratico con qualche richiamo teorico così da incrementare il bagaglio delle esperienze motorie di ciascuno studente.

Le verifiche potranno essere strutturate sia su prove pratiche che su questionari scritti che orali, in modo da favorire la rilevazione del quadro più complesso possibile delle competenze e conoscenze dello studente.

E) CRITERI DI VALUTAZIONE

Criteri di valutazione:

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

F) PROGRAMMA

esercizi di scioltezza articolare e muscolare;
esercizi di irrobustimento muscolare, anche con i manubri;
esercizi di allungamento muscolare;
esercizi di potenziamento cardio-circolatorio;
esercizi di coordinazione generale e oculo-manuale;
esercizi di equilibrio;
esercizi con le funicelle;
esercizi con i cerchi;
esercizi con i palloni;
esercizi di ginnastica aerobica con la musica;
esercizi di rilassamento;
pallavolo: elementi di tecnica e regole di gioco;
badminton: elementi di tecnica e regole di gioco;
pallacanestro: elementi di tecnica e regole di gioco;
pallamano: elementi di tecnica e regole di gioco;
sport di squadra non tradizionali: palla-tamburello, dodgeball, fresbee;
principi fondamentali dell'hatha yoga.

Milano: 16/11/2019

L'insegnante Frifrini Michela

Data immutabilità contenuto: 17/11/2019

Data ultima modifica: 17/11/2019 - 10:23

Inviato da frifrini.michela il Sab, 16/11/2019 - 13:59