



**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

2020-2021

**Classe:** Prima C

**Materia:** Scienze Motorie e Sportive

**Docente:** Rimoldi Enrica

### B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

#### 1. Competenze e capacità

1. Acquisizione e condivisione del protocollo scolastico per la prevenzione della diffusione Covid-19 con riferimento alla presa di coscienza della prevenzione per la sicurezza individuale e di gruppo (**educazione civica**)
2. Avviamento di un percorso didattico atto a colmare lacune nella formazione di base e a valorizzare le potenzialità individuali
3. Educare all'utilizzo costante del materiale idoneo alla pratica motoria e sportiva per il rispetto delle norme igieniche elementari personali e degli ambienti scolastici, anche in funzione della prevenzione dei contagi
4. Ampliamento delle capacità coordinative e condizionali per la realizzazione di schemi motori complessi, utili per affrontare le attività sportive scolastiche
5. Valorizzazione della componente educativa dello sport
6. Promozione dell'abitudine di praticare attività motoria e sportiva, anche nelle svattaggiate condizioni attuali
7. Educazione al rispetto delle regole (**educazione civica**)
8. Avviamento all'adozione di comportamenti atti a migliorare l'efficienza fisica e a mantenere il proprio benessere
9. Stimolazione del processo di autonomia nella gestione di sé

#### 2. Conoscenze

L'acquisizione di conoscenze e competenze pratiche sarà condizionata dalla effettiva possibilità di accedere ai locali palestra; in caso di turnazione nella palestra, questa possibilità sarà proporzionalmente ridotta. Anche le misure adottate per contenere i contagi (distanziamento, limitazione nell'uso delle attrezzature, ecc) andranno a condizionare tutto lo svolgimento delle attività pratiche: le attività che verranno proposte saranno strettamente condizionate dall'evoluzione della situazione pandemica.

1. Pratiche e teoriche inerenti il miglioramento delle qualità condizionali: resistenza, velocità, forza , agilità, destrezza, ecc.
2. Pratiche per la ricerca del consolidamento degli schemi corporei attraverso esercizi in forma statica e parzialmente dinamica
3. Pratiche per lo sviluppo di coordinazioni neuro-motorie semplici, incrementando le proprie esperienze individuali
4. Pratiche per l'acquisizione di coordinazioni neuro-motorie sempre più raffinate e complesse incrementando le proprie capacità individuali
5. Pratiche per la mobilitazione delle principali articolazioni
6. Pratiche sull'allungamento muscolare (stretching)

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

Rispetto alle aree di contenuto previste dalla programmazione di Dipartimento, saranno apportate le variazioni seguenti:

Saranno prese in considerazione le aree di contenuto ritenute idonee al rispetto della normativa COVID in accordo con le disposizioni Ministeriali e scolastiche e la programmazione di Dipartimento

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

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

La prioritaria finalità di questo ciclo sarà caratterizzata dalla sana abitudine alla pratica sportiva, compatibilmente con l'evolversi della pandemia e della relativa normativa da applicare.

Il lavoro sarà sempre condizionato da orari, spazi e attrezzature disponibili e anche dal numero effettivo degli alunni che compongono le diverse classi, oltre che dalle restrizioni imposte dai protocolli scolastici per la prevenzione dei contagi.

Per quanto riguarda i metodi di insegnamento/apprendimento si devono tenere in considerazione ,a livello pratico, le indubbie 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 complessiva dello studente.

Durante l'anno si utilizzeranno preferibilmente le lezioni frontali che si avvarranno anche dell'utilizzo delle nuove tecnologie (presentazioni in power point, filmati in rete , film) per stimolare un maggior interesse personale e un apprendimento più interattivo e coinvolgente della materia.

Solo in caso di necessità si prevede di ricorrere alla Didattica a Distanza.

La partecipazione ad iniziative esterne è subordinata alla effettiva possibilità di svolgerle in sicurezza. Si rimanda pertanto l'eventuale programmazione ad un periodo successivo.

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

Premettendo che la prestazione motoria umana appartiene all 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 delle capacità prestantive dello studente ( in base all'età anagrafica ) attraverso alcuni 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 sommativa di rendimento comprendente tutti questi diversi fattori, ed anche altri indicati nella griglia di valutazione di Istituto .

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 (totalmente o parzialmente) in questo modo potranno esprimere le proprie competenze soprattutto teoriche, ma anche di collaborazione con i docenti e con i pari, e pertanto essere valutati anch'essi per le loro competenze e capacità.

Per gli studenti con situazione di handicap dichiarato si prevede una programmazione personalizzata in cui verranno indicati gli obiettivi individualizzati in base alla loro potenzialità.

## **E ) CRITERI DI VALUTAZIONE**

**Criteri di valutazione:**

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

## **F) PROGRAMMA**

La scansione temporale delle attività che verranno svolte durante l'anno tiene in considerazione la fruibilità degli spazi disponibili e del numero di alunni che formano la classe. Si seguiranno le indicazioni Ministeriali sul distanziamento e sulle tipologie di attività consentite. Si prevede pertanto al momento attuale l'astensione dalla pratica dei giochi di squadra, privilegiando, quando possibile a livello pratico attività motorie individuali e prevalentemente statiche, considerando le ampie limitazioni previste dalla normativa di prevenzione dei contagi.

### **PARTE PRATICA:**

Nello specifico si prevede di svolgere per quanto possibile un recupero delle funzionalità individuali (più o meno compromesse dall'inattività causata dal lockdown) e possibilmente l'ampliamento delle qualità condizionali quali: resistenza - potenziamento arti inferiori - coordinazione arti inferiori e superiori - coordinazione oculo-manuale - coordinazione spazio-temporale - velocità - forza - potenziamento dei principali gruppi muscolari utilizzando anche esercizi con la musica e, sempre se sarà possibile, gli step. Verranno anche proposte esercitazioni per avviare al rilassamento muscolare individuale attraverso la presa di coscienza della respirazione e dei suoi ritmi e delle varie parti del corpo. Verranno proposte esercitazioni sulle varie fasi di un riscaldamento generico per mettere in grado gli studenti di elaborare un riscaldamento da eseguire su base musicale.

La prova di competenze consisterà nell'esecuzione di una batteria di 4 test pratici i cui risultati porteranno al conseguimento di risultati individuali relativi alle prestazioni richieste, e valutate in funzione dell'età, tutto ciò naturalmente se la situazione generale lo consentirà.

Solo se ci saranno le necessarie condizioni (autorizzazioni, collaboratori in accompagnamento, ecc) e il comportamento della classe sarà affidabile e rispettoso delle normative condivise, occasionalmente si potrà svolgere attività all'aperto nel territorio limitrofo alla scuola.

### **PARTE TEORICA:**

Normativa di prevenzione covid e protocollo per lo svolgimento dell'attività scolastica e nella palestra scolastica (ed. civica)

La motricità e la terminologia tecnica della disciplina : assi e piani del corpo umano, nomenclatura parti e regioni del corpo umano, posizioni, attitudini, movimenti, atteggiamenti, termini di direzione

Le valenze delle Scienze Motorie e Sportive

Educazione stradale (ed. civica)

Schemi motori di base, abilità e capacità motorie

Organizzazione del corpo umano

Visione di film a carattere sportivo e su argomenti di sensibilizzazione all'inclusività, alla disabilità, al bullismo, all'immigrazione, alla povertà con commenti e dibattiti di confronto guidati

**Milano:** 20/10/2020

L'insegnante Rimoldi Enrica

**Data immutabilità contenuto:** 23/11/2020

**Data ultima modifica:** 03/11/2020 - 10:42

Inviato da rimoldi.enrica il Mar, 20/10/2020 - 20:17