



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

2020-2021

Classe: Prima F

Materia: Sc. Motorie

Docente: Rancarani Andrea Carlo

B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

1. Competenze e capacità

1. Acquisizione e condivisione protocollo scolastico per la prevenzione della diffusione del 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 svantaggiate 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 (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:

. Metodi e strumenti di lavoro e di verifica:

l'evolversi della pandemia e della relativa normativa da applicare.

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

Durante l'anno si utilizzeranno preferibilmente le lezioni frontali. In alcuni casi si procederà alla visione di filmati in rete, presentazioni in power point ecc., per un sempre maggiore coinvolgimento personale, e per stimolare un apprendimento più interattivo e coinvolgente della materia. Solo in caso di necessità si prevede di ricorrere alla Didattica Integrata 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.

I criteri di valutazione della materia sono quelli adottati dal Dipartimento.

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 collaborazione coi 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 alle 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 indotte 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 superiori e inferiori - coordinazione oculo-manuale - coordinazione spazio-temporale - velocità - forza – potenziamento dei principali gruppi muscolari e (sempre se sarà possibile) gli step. Verranno anche proposte esercitazioni per avviare al rilassamento muscolare individuale attraverso la presa di coscienza della propria respirazione ed il suo ritmo

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:

Posizioni e movimenti fondamentali

Dalle scienze motorie all'educazione alla convivenza civile

Spirito e comportamento sportivo

EDUCAZIONE CIVICA: educazione stradale (4h totali)

Eventuale visione commentata di film a carattere sportivo

Milano: 08/11/2020

L'insegnante Rancarani Andrea Carlo

Data immutabilità contenuto: 23/11/2020

Data ultima modifica: 08/11/2020 - 16:00

Inviato da rancarani.andrea il Dom, 08/11/2020 - 16:00