



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 A

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Sorace Andrea

B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

1. Competenze e capacità

OBIETTIVI GENERALI DELLA DISCIPLINA

Educativi

- Saper applicare i principi della solidarietà civica partecipando e collaborando con i compagni.
- Saper applicare i principi della responsabilità civica rispettando i tempi nel lavoro, curando gli strumenti di lavoro, rispettando la struttura della classe.
- Saper applicare i principi della partecipazione democratica all'attività scolastica intervenendo in tempi e modi opportuni, rispettando gli interventi dei compagni, dimostrando di saper gestire le assemblee di classe verbalizzandone andamento e risultati.

Interdisciplinari

- Acquisire un corretto metodo di studio e un linguaggio specifico per ogni singola disciplina.
- Saper utilizzare gli strumenti informatici nell'attività di studio e approfondimento disciplinare.
- Conoscere i principi fondamentali per la tutela della salute della persona, dell'ambiente e del territorio.

Per questa ragione, oltre alla lezione frontale di tipo tradizionale, sono state considerate altre modalità didattiche che coinvolgono la partecipazione dell'allievo. Inoltre, la ricchezza di modalità didattiche è importante per sviluppare tecniche diverse di apprendimento.

Saranno privilegiate le seguenti metodologie di trasmissione di apprendimento:

- **di tipo direttivo:** l'insegnamento ha come momento centrale la lezione frontale dell'insegnante seguito dalla discussione con gli allievi, facendo uso del metodo d'insegnamento "a spirale", che non presenta stacchi netti tra un argomento e l'altro;
- **lezione partecipata:** l'insegnante discute insieme agli allievi le idee fondamentali per lo sviluppo della tematica sollecitando una partecipazione attiva degli allievi nel dialogo educativo; il ruolo dell'insegnante è quello di porre domande agli allievi in modo che essi pervengano con un certo grado di autonomia alla comprensione dei concetti desiderati;
- **lezione con lavoro di gruppo:** la classe viene suddivisa in gruppi che procedono in modo autonomo nello svolgimento di determinati compiti assegnati dall'insegnante;
- **lezione pratica:** attività sportive
- **DDI:** attraverso l'utilizzo di supporti multimediali (file audio, video, ppt, canali social, LIM) per l'approfondimento delle tematiche disciplinari e interdisciplinari.

La scelta dell'uno o dell'altro metodo sarà subordinata agli obiettivi elementari da raggiungere ed alla capacità di apprendimento della classe in relazione all'argomento trattato.

La trattazione degli argomenti avverrà attraverso l'uso sistematico del libro di testo (a cui gli alunni dovranno fare riferimento per l'acquisizione delle conoscenze teoriche), che sarà affiancato dall'utilizzo di libri, riviste di settore o dispense del docente per arricchire la varietà delle applicazioni proposte.

NUCLEI FONDANTI:

Corpo, sua espressività e capacità condizionali. La percezione sensoriale, il movimento, lo spazio – tempo e capacità coordinative. Gioco, gioco sport e sport. Salute e sicurezza.

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<p>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'organizzazione del corpo umano - Anatomia dei principali sistemi ed apparati - Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti, ecc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli ed articolazioni - Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni - Utilizzare consapevolmente il proprio corpo - Utilizzare il lessico specifico della disciplina 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare il sistema percettivo per elaborare risposte motorie rispettando i parametri spazio-temporali

<p>Lo sport le regole e il fair play</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Realizzare movimenti che richiedano di associare/dissociare le diverse parti del corpo 	
<p>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</p> <p>Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive.</p> <p>Promuovere la consuetudine all'attività motoria e sportiva.</p>	<p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gli schemi motori e le loro caratteristiche - Le capacità motorie (coordinative e condizionali) - I principi e le fasi fondamentali dell'apprendimento motorio negli sport praticati - La terminologia e le regole principali degli sport praticati 	<p>ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizzare movimenti che richiedano di associare la vista con movimenti di parti del corpo - Adattarsi a regole e spazi differenti - Utilizzare schemi motori complessi in situazioni variate - Eseguire e controllare il movimento alle variabili spazio-temporali e spazio-temporali - Praticare in forma globale i giochi sportivi, rispettando la durata della prova - Applicare diversi tipi di allenamento per migliorare le capacità condizionali negli sport praticati 	<p>COMPETENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organizzare attività che sviluppino specifiche capacità condizionali e coordinative - Ideare e proporre attività sportive adattate alle regole e alle capacità di partecipazione di tutti sfruttando gli anche le proprie potenzialità - Partecipare a tornei di classe organizzando squadre omogenee che coinvolgano tutti i componenti
<p>Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, decodificando i propri messaggi e quelli altrui.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale - La grammatica del linguaggio del corpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale - Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicare attraverso il corpo

Sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria.

- Il regolamento dello sport praticato
- I gesti arbitrali dello sport praticato

- Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto

- Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e gioco

- Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti

Praticare gli sport di squadra, applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche.

- Semplici principi tattici degli sport praticati
- Le abilità necessarie al gioco

- Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione

- Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato

- Affrontare un incontro utilizzando strategie messe in atto sulla base dell'analisi delle caratteristiche sia fisiche che tecnico-tattiche degli avversari

Impegnarsi negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità, collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

- Le regole dello sport e del fair play
- I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio)

- Accettare le decisioni arbitrali con serenità

- Rispettare indicazioni, regole e turni

- Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di allenatore, giocatore, arbitro)

- Individuare punti di forza e di debolezza degli avversari e saperli argomentare

- Analizzare la prestazione identificando elementi critici e possibili correttivi

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti.	<ul style="list-style-type: none">- I principi fondamentali della sicurezza in palestra- I principi fondamentali di primo soccorso	<ul style="list-style-type: none">- Rispettare le regole di comportamento durante le lezioni pratiche e il regolamento di istituto- Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni	<ul style="list-style-type: none">- Ideare e proporre attività sportive adattando le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni anche eventuali portatori di handicap
Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.	<ul style="list-style-type: none">- Il concetto di salute dinamica- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute- Principali norme per una corretta alimentazione	<ul style="list-style-type: none">- Adeguare la propria alimentazione in base alle conoscenze acquisite in tema di salute e benessere	<ul style="list-style-type: none">- Essere consapevoli dell'importanza nel rispettare i principi di sicurezza e alimentazione

Conoscere gli effetti benefici della pratica sportiva e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.	<ul style="list-style-type: none"> - Il rischio della sedentarietà - Il movimento come prevenzione 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza 	<ul style="list-style-type: none"> - Operare scelte consapevoli in materia di salute e benessere globale
--	--	---	---

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:

STRUMENTI DI VERIFICA E METODI DI VALUTAZIONE

La valutazione dell'apprendimento degli allievi costituisce un momento fondamentale dell'attività didattica assumendo la funzione di strumento regolatore dei processi di insegnamento e di apprendimento.

Verifica e valutazione sono considerati come fattori programmatici di misurazione del livello raggiunto e occorre tenere conto dei livelli di partenza e dei progressi raggiunti dai singoli allievi.

Per poter effettuare una valutazione attendibile degli apprendimenti degli alunni, verranno effettuati le seguenti verifiche:

Tipo	Periodo
Diagnostica	Inizio anno scolastico

Formativa	Intero anno scolastico
Sommativa	Durante trimestre e pentamestre

Le verifiche saranno:

orali: colloqui individuali ed esercitazioni in piccoli gruppi per verificare la conoscenza dei contenuti, la capacità di comprenderli e di discuterne, la proprietà lessicale;

scritte: test strutturati (vero o falso, completamento, corrispondenze, quesiti a risposta multipla, ecc..), test semi-strutturati, questionari, esercitazioni pratiche, relazioni di laboratorio, produzioni di lavori individuali e di gruppo.

pratiche: verifiche che si basano su test e prove multiple accompagnate dall'osservazione sistematica durante la pratica delle attività sportive riferite a una gamma allargata di fattori che concorrono alla realizzazione del movimento (grado di coordinazione raggiunta, precisione esecutiva, livello di capacità motorie evidenziato, strategie e tattiche adottate).

Si valuterà il significativo miglioramento conseguito da ogni studente e saranno effettuate almeno due verifiche per quadrimestre.

Per ciascun allievo diversamente abile con programmazione non differenziata, si stabilisce che le prove devono tendere ad individuare il raggiungimento di un livello di conoscenze e abilità sufficienti ed un livello base delle competenze relative alla classe di appartenenza.

La comunicazione degli esiti delle prove deve permettere di individuare le possibili cause di insuccesso e deve condurre lo studente a comprendere le correzioni e riflettere sul proprio apprendimento e deve avvenire al massimo dopo 15 giorni dalla data di effettuazione della verifica.

MODALITA' DI RECUPERO	STRUMENTI	TEMPI	CRITERI DI VALUTAZIONE
-----------------------	-----------	-------	------------------------

<p>Recupero in piccoli gruppi.</p> <p>Recupero individualizzato.</p> <p>Esercizi semplificati sui contenuti affrontati.</p> <p>Uso di schemi e mappe concettuali.</p>	<p>Schede, esercizi guidati.</p> <p>Intervento successivo con domande dirette o questionari.</p> <p>Produzione di materiale multimediale.</p>	<p>In itinere.</p>	<p>Si terrà conto dei progressi registrati e in ogni verifica saranno sempre esplicitati i criteri di valutazione adottati per guidare l'alunno all'autocorrezione.</p>
---	---	--------------------	---

E) CRITERI DI VALUTAZIONE

Criteria di valutazione:

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

F) PROGRAMMA

PRATICA:

- I giochi pre-sportivi per il consolidamento delle abilità motorie e l'avviamento alla pratica sportiva
- I fondamentali e la tattica della pallavolo
- I fondamentali e la tattica del calcio a 5
- I fondamentali e la tattica del basket

TEORIA:

- L'apparato locomotore (sistema scheletrico, sistema muscolare, paramorfismi e dismorfismi) 1° modulo;
- Le capacità motorie (capacità coordinative, capacità condizionali, classificazione degli sport in base all'utilizzo delle diverse capacità motorie) 2° modulo;
- L'alimentazione (i principi nutritivi, la piramide alimentare, i disturbi alimentari) 3° modulo;

Milano: 23/11/2020

L'insegnante Sorace Andrea

Data immutabilità contenuto: 23/11/2020

Data ultima modifica: 23/11/2020 - 15:44

Inviato da sorace.andrea il Lun, 23/11/2020 - 15:20