



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

2021-2022

Classe: Prima A

Materia: Scienze Motorie

Docente: Cappello Eleonora

B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

1. Competenze e capacità

Competenze e capacità di applicazione nelle situazioni che più strettamente riguardano la disciplina, secondo le indicazioni e i contenuti dei programmi ministeriali: saper compiere attività di forza, resistenza, velocità, mobilità articolare, equilibrio, coordinazione motoria, saper lanciare e saltare; saper arbitrare i giochi sportivi praticati durante le lezioni.

Competenze comunicative/operative: saper utilizzare in modo consapevole, critico e creativo: procedimenti, tecniche, principi e schemi in qualsiasi contesto. (competenza operativa)/ Saper utilizzare il lessico specifico in modo pertinente (competenza comunicativa verbale)./ Saper realizzare una comunicazione efficace ed espressiva, utilizzando diversi linguaggi: verbale, gestuale, corporeo. (competenza comunicativa motoria)

Competenze cognitive/motorie: competenza (cognitiva) nell'osservazione, analisi e sintesi degli avvenimenti./ Competenza (cognitivo - motoria) nell'applicare: principi, regole, tecniche, procedimenti./ Competenza (cognitivo - motoria) nel sintetizzare le conoscenze acquisite al fine di produrre: sequenze motorie, progetti, soluzioni e trasferirle in contesti diversi/ Competenza ed uso consapevole del concetto di auto-valutazione delle proprie capacità e prestazioni fisiche.

2. Conoscenze

Conoscenze basilari obiettivi principali ---> L'allenamento come ricerca del tono muscolare funzionale, importanza del riscaldamento motorio nell'allenamento; conoscenza di schemi semplificati di allenamento.

I grandi giochi sportivi: Sport individuali e Giochi di squadra (teoria dei fondamentali individuali)

La cultura della salute, tutela e sicurezza ---> Elementi di anatomia generale; Conoscenza dei vari tipi di paramorfismi; cenni di primo soccorso con riferimento ai casi di traumatologia sportiva e ove se ne presenti l'occasione, verranno presi in considerazione anche i principali problemi legati alla salute sia fisica che psichica (droga, alcolismo, fumo, problematiche alimentari). Elementi di etica dello sport, i limiti, il disagio, il benessere, i media.

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:

Gli strumenti di lavoro saranno: manuale, lavagna in aula, appunti, fotocopie, palestra.

Gli strumenti di verifica saranno: interrogazione breve, prove pratiche, prove strutturate, relazioni.

E) CRITERI DI VALUTAZIONE

Criteri di valutazione:

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

F) PROGRAMMA

- Potenziamento fisiologico: esercizi per migliorare la forza, la resistenza e l'elasticità muscolare
- Rielaborazione degli schemi motori di base: esercizi di coordinazione e di equilibrio statico e dinamico
- Atletica leggera: salti, lanci, corsa di velocità e di resistenza (teoria e pratica)
- Le olimpiadi e le paralimpiadi
- Le fasi dell'allenamento (aerobico e anaerobico)

- L'apparato scheletrico, articolare, muscolare, circolatorio, respiratorio (nozioni generali)
- Nozioni di medicina sportiva: gli infortuni e il primo soccorso
- Giochi sportivi di squadra: calcio, pallavolo, basket (teoria dei fondamentali individuali e di squadra)
- Giochi sportivi individuali: tennis, nuoto, sci (teoria delle tecniche utilizzate)

Milano: 15/11/2021

L'insegnante Cappello Eleonora

Data immodificabilità contenuto: 15/11/2021

Data ultima modifica: 13/11/2021 - 21:39

Inviato da cappello.eleonora il Sab, 13/11/2021 - 21:39