



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

2023-2024

Classe: Prima A

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: MARROCCO CARLO

B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

1. Competenze e capacità

- Utilizzare le abilità motorie acquisite per ampliare e consolidare gli schemi motori complessi
- Comprendere ed eseguire in modo corretto semplici esercizi di forza, velocità, resistenza, mobilità articolare e coordinazione
- Comprendere ed eseguire i fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati
- Assumere comportamenti rispettosi delle regole, degli altri e delle attrezzature sportive scolastiche
- Partecipare all'attività sportiva con impegno e costanza
- Adottare comportamenti atti a migliorare l'efficienza fisica e a mantenere il benessere personale
- Stimolare il processo di autonomia nella gestione di sé
- Educare all'utilizzo costante del materiale idoneo alla pratica motoria e sportiva per il rispetto delle norme igieniche personali

2. Conoscenze

- Conoscere le teorie fondamentali dell'allenamento mirato al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative
- Conoscere e saper applicare esercizi per il consolidamento degli schemi motori

complessi in forma statica e dinamica

- Conoscere le nozioni basilari di educazione alimentare
- Conoscere le regioni del corpo umano e la terminologia specifica
- Conoscere le regole fondamentali degli sport praticati

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:

Agli studenti verrà chiesta una partecipazione attiva nel provare, praticare e sperimentare quanto proposto, spiegato e dimostrato a lezione. Le attività didattiche avranno lo scopo di stimolare gli alunni verso una sana abitudine alla pratica sportiva, facendo in modo che ogni studente assuma comportamenti responsabili e rispettosi delle regole e degli altri, non solo durante i momenti di lezione.

Le diverse metodologie proprie della disciplina (metodo globale e/o analitico) verranno utilizzate in relazione alle esigenze degli alunni, tenendo in considerazione le risposte date dagli stessi al lavoro proposto.

Il metodo di lavoro è comunque fortemente condizionato da diversi fattori quali la composizione eterogenea (maschi e femmine) del gruppo classe, le strutture, il materiale didattico a disposizione e soprattutto il numero elevato di alunni in rapporto agli spazi disponibili.

Per quanto riguarda l'attività pratica verranno utilizzate sia le palestre scolastiche (attraverso una turnazione delle classi nell'uso delle palestre) sia strutture sportive esterne convenzionate quali "Arena Civica" e "PlayMore".

Per la parte teorica gli strumenti didattici utilizzati saranno il libro di testo, materiale didattico fornito dal docente e appunti presi dagli studenti durante la lezione.

Il registro elettronico sarà il principale mezzo di comunicazione con la classe per la condivisione di materiale didattico, indicazioni operative, argomenti e valutazioni.

Le metodologie didattiche che saranno preferibilmente utilizzate saranno: lezioni frontali, cooperative learning, problem solving e flipped classroom, che si avvarranno anche dell'utilizzo delle nuove tecnologie per stimolare un maggior interesse personale e un apprendimento più interattivo e coinvolgente della materia.

Al termine di ogni unità di apprendimento affrontata verranno effettuate delle prove di valutazione per accertare il livello di acquisizione delle competenze richieste e degli obiettivi prefissati. Saranno previste almeno 2 valutazioni nel trimestre e almeno 3 valutazioni nel pentamestre.

Per la valutazione delle competenze motorie verranno utilizzate delle griglie specifiche in base

all'attività motoria e sportiva proposta che permetteranno un apprezzamento qualitativo e quantitativo dei livelli raggiunti. Tali griglie verranno adattate dal docente in base al livello di partenza del gruppo classe e del singolo studente. La valutazione sommativa terrà conto anche dell'acquisizione delle competenze trasversali nonché rispetto delle regole, partecipazione, impegno e costanza nella pratica motoria. Di seguito sono elencati i criteri di valutazione utilizzati:

- risultati raggiunti dallo studente nei test pratici e teorici proposti nel corso dell'anno;
- progressi raggiunti rispetto ai livelli iniziali;
- rispetto delle regole, degli altri e delle strutture utilizzate;
- partecipazione;
- impegno e costanza nella pratica motoria.

Il voto al termine del primo e del secondo periodo scolastico assumerà 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 su prove pratiche, verifiche scritte e/o orali, lavori di gruppo e produzione di prodotti multimediali, 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.

Agli alunni che presenteranno difficoltà?, per problematiche relative all'apprendimento, per situazioni personali e familiari difficili, saranno richieste conoscenze e competenze semplificate, in base alle diverse problematiche evidenziate. Si richiederà? una preparazione adeguata alle loro possibilità? e il raggiungimento di obiettivi riferiti a un livello minimo di prestazioni, considerate necessarie per stabilire che gli obiettivi didattici siano sostanzialmente raggiunti.

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 terrà in considerazione la fruibilità degli spazi disponibili

PARTE PRATICA:

- Le capacità motorie: esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali (velocità, forza, resistenza e mobilità articolare) e delle capacità coordinative generali e speciali
- Giochi presportivi
- Atletica leggera: corsa veloce 100 mt

- Pallavolo: regole, fondamentali individuali e di squadra
- Pallacanestro: regole e fondamentali individuali
- Badminton: regole e fondamentali individuali

PARTE TEORICA:

- Terminologia tecnica della disciplina: assi e piani di riferimento del corpo umano, nomenclatura delle diverse regioni del corpo umano, posizioni, attitudini e movimenti di direzione
- Il concetto di fair play e inclusività
- Le capacità condizionali: concetto di velocità e forza (definizioni e collegamenti alle attività sportive effettuate)
- Le discipline dell'atletica leggera: corsa veloce 100 mt - 200 mt - 400 metri, corsa ad ostacoli, staffetta, gare di resistenza, salto in alto e alto in lungo
- Storia, regole e fondamentali tecnici degli sport di squadra effettuati
- Salute e benessere: i principi di una sana alimentazione
- Visione film a carattere sportivo

Milano: 02/10/2023

L'insegnante MARROCCO CARLO

Data immutabilità contenuto: 13/11/2023

Data ultima modifica: 30/10/2023 - 19:16

Inviato da marrocco.carlo il Lun, 02/10/2023 - 17:11