



**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

2023-2024

**Classe:** Seconda H

**Materia:** scienze motorie

**Docente:** PISANO SILVIA

### B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

#### 1. Competenze e capacità

Essere consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.

Applicare le regole e migliorare i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale.

Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica.

Sviluppare e migliorare le qualità motorie rispetto ai livelli di partenza. Saper effettuare: Corse lente, corse a varie andature. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie o in gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza.

Migliorare le capacità esecutive di almeno uno sport individuale e di squadra. (Esercizi, individuali, a coppie e a gruppi, sui fondamentali di gioco. Giochi, partite, tornei interni).

Saper eseguire: Esercizi o attività fisiche per un armonico sviluppo del corpo. Esercizi, a corpo libero e con attrezzi, individuali, a coppie e in gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza, con e senza l'utilizzo di piccoli attrezzi.

#### 2. Conoscenze

Conoscere il proprio corpo, le proprie attitudini motorie, le proprie potenzialità, i propri limiti.

Riconoscere i segnali sensoriali del corpo quale sintomo di variazioni fisiologiche (ad es. frequenza cardiaca, senso di fatica).

Conoscere l'anatomia e fisiologia dell'apparato articolare e gli effetti prodotti dal movimento.

Conoscere le diverse capacità motorie condizionali e coordinative.

Conoscere i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra nonché quelli di almeno una disciplina individuale. (Regole principali e ruoli di gioco).

## **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:**

1. Contenuti principali: tutte le attività proposte saranno adattate alle varie diversità presenti all'interno del gruppo classe, tenendo conto delle linee guida ministeriali. Saranno svolte esercitazioni individuali e collettive, valutate dal punto di vista prestativo e progettuale.
2. Strumenti (testi in adozione, appunti, sussidi audio-video): gli strumenti potranno essere sussidi audio-video, appunti degli studenti, il testo consigliato, slide e materiale fornito dall'insegnante.
3. Metodi (lezione frontale, didattica laboratoriale, attività di gruppo...): lezione frontale, didattica laboratoriale, attività collettive e di peer education
4. Verifica e valutazione: le valutazioni potranno essere pratiche, scritte o orali, produzione di elaborati.

## **E ) CRITERI DI VALUTAZIONE**

**Criteri di valutazione:**

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

## **F) PROGRAMMA**

Le seguenti attività verranno utilizzate tenendo conto che ciascuna di esse, a seconda della metodologia adottata, può essere utile al conseguimento di obiettivi diversi:

? Attività ed esercizi a carico naturale.

- ? Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- ? Attività ed esercizi con piccoli attrezzi.
- ? Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo, in situazioni spazio?temporali variate.
- ? Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
- ? Attività sportive individuali: atletica leggera.
- ? Attività sportive e pre?sportive di squadra: rugby e calcio.
- ? Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati.
- ? Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- ? Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività praticate.
- ? Conoscenze essenziali del proprio corpo e la sua funzionalità: sistema cardiocircolatorio e sistema nervoso
- ? Conoscenza delle norme di comportamento e sviluppo delle competenze trasversali

**Milano:** 31/10/2023

L'insegnante PISANO SILVIA

**Data immutabilità contenuto:** 13/11/2023

**Data ultima modifica:** 31/10/2023 - 13:07

Inviato da pisano.silvia il Mar, 31/10/2023 - 13:07