



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 H

Materia: SCIENZE MOTORIE

Docente: PISANO SILVIA

B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

1. Competenze e capacità

- Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica.
- Essere consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo delle qualità motorie .
- Applicare le regole e saper eseguire, seppure in modo approssimativo, i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale.
- Saper eseguire: Esercizi o attività fisiche per un armonico sviluppo del proprio corpo. Esercizi, individuali o a coppie, a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Attività in circuito. Attività e giochi di abilità e destrezza. Giochi di squadra.

2. Conoscenze

- Conoscere l'anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico e gli effetti prodotti dal movimento. Paramorfismi e dimorfismi della colonna vertebrale. I benefici prodotti dall'attività fisica sull'apparato scheletrico
- Conoscere le diverse capacità motorie (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.).
- Conoscere il regolamento e i fondamentali individuali di almeno uno sport di squadra, nonché quelli di almeno una disciplina individuale.

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. gli strumenti potranno essere sussidi audio-video, appunti degli studenti, il testo consigliato, slide e materiale fornito dall'insegnante.
2. i metodi potranno essere: lezione frontale, didattica laboratoriale, attività collettive e di peer education.
3. le valutazioni potranno essere pratiche, scritte o orali e produzione di elaborati

E) CRITERI DI VALUTAZIONE

Criteri di valutazione:

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

F) PROGRAMMA

- sport di squadra: i fondamentali di pallavolo e pallacanestro.
- atletica: capacità condizionali (resistenza) e abilità coordinative (andature)
- esercitazioni sulle abilità coordinative
- terminologia specifica della materia
- sistema scheletrico

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