



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: Seconda E

Materia: Sc. Motorie

Docente: Rancarani Andrea Carlo

B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

1. Competenze e capacità

Avviamento di un percorso didattico atto a colmare lacune nella formazione di base e a valorizzare le potenzialità individuali

Educare all'utilizzo costante del materiale idoneo alla pratica motoria e sportiva per il rispetto delle norme igieniche elementari personali e degli ambienti scolastici

Ampliamento delle capacità coordinative e condizionali per la realizzazione di schemi motori complessi, utili per affrontare le attività sportive scolastiche.

Valorizzazione della componente educativa dello sport

Promozione dell'abitudine di praticare attività motoria e sportiva

Sperimentazione dei diversi ruoli nello sport con particolare riferimento all'arbitraggio e al rispetto delle regole (competenze chiave di cittadinanza)

Avviamento alla presa di coscienza della prevenzione per la sicurezza individuale e di gruppo.

Avviamento all'adozione di comportamenti atti a migliorare l'efficienza fisica e a mantenere il proprio benessere

2. Conoscenze

Pratiche e parzialmente teoriche inerenti il miglioramento delle qualità condizionali: resistenza,

velocità, forza, agilità, destrezza, ecc.

2. Pratiche e parzialmente teoriche per l'incremento del tono funzionale e delle masse muscolari al fine di conseguire un miglioramento fisiologico generale
3. Pratiche per la ricerca del consolidamento degli schemi motori corporei attraverso esercizi e giochi in forma statica e dinamica
4. Pratiche per lo sviluppo di coordinazioni neuro-motorie semplici, incrementando le proprie esperienze individuali
5. Pratiche di esercizi per la mobilitazione delle principali articolazioni
6. Pratiche e parzialmente teoriche sull'allungamento muscolare (stretching)
7. Approccio ai fondamentali di base di diverse discipline sportive (sia individuali che di squadra)

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. Metodi e strumenti di lavoro e di verifica:

Metodi e strumenti di lavoro e di verifica:

Il lavoro nel primo biennio sarà in netta prevalenza pratico con qualche richiamo teorico in modo da incrementare il più possibile il bagaglio delle esperienze motorie di ciascuno studente.

Per quanto riguarda i metodi di insegnamento/apprendimento, si devono tenere in considerazione le indubbie differenze tra i sessi e i differenti livelli di preparazione individuale: sia le esercitazioni che le verifiche terranno conto di tali differenze per giungere ad una valutazione globale dello studente che tenga nella dovuta considerazione sia i miglioramenti acquisiti rispetto ai livelli di partenza, che le reali prestazioni sportive conseguite.

L'azione educativa durante l'intero anno scolastico viene rivolta ad ampliare il più possibile lo studio, la sperimentazione, l'apprendimento e il consolidamento dei gesti motori e delle tecniche specifiche delle diverse discipline sportive.

Particolare riguardo si avrà nello stimolare una reale motivazione al movimento: in qualche caso anche sensibilizzando gli studenti attraverso le problematiche inerenti l'educazione alimentare e più in generale l'educazione alla salute e l'educazione dinamica permanente.

Durante l'anno si utilizzano prevalentemente le lezioni frontali,.

La partecipazione ad iniziative esterne nel corso del primo biennio sarà piuttosto limitata in considerazione delle effettive capacità degli studenti e della loro tipologia di comportamento.

Si specificano qui di seguito i criteri di valutazione caratteristici della materia adottati dal Dipartimento

Premettendo che la prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle “produzioni complesse”, per la quale risulta difficoltoso d

E) CRITERI DI VALUTAZIONE

Criteri di valutazione:

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

F) PROGRAMMA

La scansione temporale dei contenuti e delle attività che verranno svolte durante l'anno tiene in prima considerazione la fruibilità degli spazi disponibili e il numero di alunni che formano la classe. Si cercherà, nel limite del possibile, di favorire l'attività motoria e sportiva della maggior parte degli studenti contemporaneamente, sfruttando se possibile anche gli spazi esterni, e relegando il lavoro teorico al minimo indispensabile per l'attuazione dei programmi ministeriali, visto l'esiguo numero di ore di lezione settimanale.

ATLETICA:

obiettivi specifici: resistenza - potenziamento arti inferiori - coordinazione arti inferiori - coordinazione oculo-manuale - coordinazione spazio-temporale - miglioramento della velocità - miglioramento forza esplosiva

RUGBY

obiettivi specifici: forza resistente, coordinazione oculo-manuale, coordinazione spazio temporale, velocità di reazione

PALLAVOLO

obiettivi specifici: forza resistente, coordinazione oculo-manuale, coordinazione spazio temporale, velocità di reazione

Milano: 08/11/2023

L'insegnante Rancarani Andrea Carlo

Data immutabilità contenuto: 13/11/2023

Data ultima modifica: 08/11/2023 - 09:35

Inviato da rancarani.andrea il Mer, 08/11/2023 - 09:35