



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: Quinta L

Materia: Scienze motorie

Docente: Reichstein Arianna

B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

1. Competenze e capacità

Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio.

Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.

Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. È in grado di analizzare la propria e altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi.

L'attività sportiva, sperimentata in diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice od organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici.

Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo /mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura.

2. Conoscenze

Lo studente conosce ed è consapevole dei benefici indotti dall'attività fisica praticata in forma regolare che fa maturare in lui un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo.

Lo studente conosce e sa rispettare i regolamenti dei vari giochi sportivi trattati, sa muoversi e adattarsi alle situazioni 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:

Le lezioni saranno effettuate in classe, in palestra, palestrina, presso il centro sportivo Playmore e l'Arena Civica.

Strumenti di lavoro:

1. Libro di testo "Educare al movimento"
2. Slide fornite dal docente
3. Appunti presi in classe

Metodologie:

1. Lezioni frontali (teoriche e pratiche)
2. Lavori di gruppo
3. Peer learning
4. Quiz interattivi (Kahoot, PollEverywhere)

Valutazione:

1. Prove pratiche
2. Test scritti

E) CRITERI DI VALUTAZIONE

Criteri di valutazione:

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

F) PROGRAMMA

Il Movimento:

1. Gli adattamenti fisiologici.
2. Periodizzazione e principi dell'allenamento

Salute e Benessere:

1. Regime Alimentare
2. BLSD

Elementi di Project Management - Organizzazione di un evento (sportivo o altro genere)

Sport di squadra:

1. Pallavolo - Fondamentali individuali (palleggio, bagher, servizio, muro, schiacciata), fondamentali di squadra (ricezione, difesa e attacco), ruoli, gioco con ruoli definiti, arbitraggio
2. Basket - Regolamento, fondamentali individuali di attacco e difesa, arbitraggio.
3. Pallamano - Regolamento, Fondamentali individuali (passaggio, palleggio, tiro), Ruoli, schema di gioco semplice sia attacco che difesa
4. Beach volley - Regolamento, fondamentali, gioco 2vs2.
5. Badminton - Regolamento, fondamentali, singolo e doppio
6. Rugby - regolamento, fondamentali individuali, 2vs1, gioco al tocco e al blocco

Sport individuali:

1. Atletica - Salto in lungo e salto in alto

Milano: 13/11/2023

L'insegnante Reichstein Arianna

Data immodificabilità contenuto: 13/11/2023

Data ultima modifica: 13/11/2023 - 10:45

Inviato da reichstein.arianna il Lun, 13/11/2023 - 10:45