



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

2024-2025

Classe: Terza G

Materia: Scienze Motorie

Docente: Silvia Pisano

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:

- 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.
- 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.
- Metodi (lezione frontale, didattica laboratoriale, attività di gruppo...): lezione frontale, didattica laboratoriale, attività collettive e di peer education
- 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: unihockey, pallamano.
- 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: apparato locomotore, sistema nervoso e principi di allenamento
- Conoscenza delle norme di comportamento e sviluppo delle competenze trasversali
- Prove comuni di atletica

Milano: 12/10/2024

L'insegnante PISANO SILVIA

Data immutabilità contenuto: 18/11/2024

Data ultima modifica: 12/10/2024 - 11:13

Inviato da pisano.silvia il Sab, 12/10/2024 - 11:13