



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: Quarta A

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: Marrocco Carlo

B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

1. Competenze e capacità

- Utilizzare le abilità motorie acquisite per ampliare e consolidare gli schemi motori complessi
- Comprendere ed eseguire in modo corretto semplici esercizi di forza, velocità, resistenza, mobilità articolare e coordinazione
- Comprendere ed eseguire i fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati
- Assumere comportamenti rispettosi delle regole, degli altri e delle attrezzature scolastiche
- Partecipare all'attività sportiva con impegno e costanza
- Adottare comportamenti atti a migliorare l'efficienza fisica e a mantenere il benessere personale
- Stimolare il processo di autonomia nella gestione di sé
- Educare all'utilizzo costante del materiale idoneo alla pratica motoria e sportiva per il rispetto delle norme igieniche personali

2. Conoscenze

- Conoscere le teorie fondamentali dell'allenamento mirato al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative
- Conoscere e saper applicare esercizi mirati al miglioramento delle proprie capacità motorie

- Conoscere i principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute, legati principalmente ai problemi posturali
- Conoscere il codice comportamentale per la prevenzione, la sicurezza e il primo soccorso, in relazione ai possibili infortuni e pericoli connessi all'attività motoria
- Conoscere le regole fondamentali degli sport praticati

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 attività didattiche avranno lo scopo di stimolare gli alunni verso una sana abitudine alla pratica sportiva, facendo in modo che ogni studente assuma comportamenti responsabili e rispettosi delle regole e degli altri, non solo durante i momenti di lezione. Agli studenti verrà chiesta una partecipazione attiva nel provare a praticare quanto proposto a lezione.

Le diverse metodologie proprie della disciplina (metodo globale e/o analitico) verranno utilizzate in relazione alle esigenze degli alunni, tenendo in considerazione le risposte date dagli stessi al lavoro proposto.

Il metodo di lavoro sarà comunque fortemente condizionato da diversi fattori quali la composizione eterogenea (maschi e femmine) del gruppo classe, le strutture, il materiale didattico a disposizione e soprattutto il numero elevato di alunni in rapporto agli spazi disponibili.

Per quanto riguarda l'attività pratica verranno utilizzate sia le palestre scolastiche (attraverso una turnazione delle classi nell'uso delle stesse) sia strutture sportive esterne convenzionate, ovvero "Arena Civica" e "PlayMore".

Per la parte teorica gli strumenti didattici utilizzati saranno il libro di testo, materiale didattico fornito dal docente e appunti presi dagli studenti durante la lezione.

Il registro elettronico sarà il principale mezzo di comunicazione con la classe per la condivisione di materiale didattico, indicazioni operative, argomenti e valutazioni.

Le metodologie didattiche che saranno preferibilmente utilizzate saranno: lezioni frontali e partecipate, cooperative learning, problem solving e flipped classroom, che si avvarranno anche dell'utilizzo delle nuove tecnologie per stimolare un maggior interesse personale e un apprendimento più interattivo e coinvolgente della materia.

Al termine di ogni unità di apprendimento affrontata verranno effettuate delle prove di valutazione per accertare il livello di acquisizione delle competenze richieste e degli obiettivi prefissati. Saranno previste almeno 2 valutazioni nel trimestre e almeno 3 valutazioni nel pentamestre.

Per la valutazione delle competenze motorie verranno utilizzate delle griglie specifiche in base

all'attività motoria e sportiva proposta che permetteranno un apprezzamento qualitativo e quantitativo dei livelli raggiunti. Tali griglie verranno adattate dal docente in base al livello di partenza del gruppo classe. La valutazione sommativa terrà conto anche dell'acquisizione delle competenze trasversali nonché rispetto delle regole, partecipazione, impegno e costanza nella pratica motoria. Di seguito sono elencati i criteri di valutazione utilizzati:

- risultati raggiunti dallo studente nei test pratici e teorici proposti nel corso dell'anno;
- progressi raggiunti rispetto ai livelli iniziali;
- rispetto delle regole, degli altri e delle strutture utilizzate;
- partecipazione;
- impegno e costanza nella pratica motoria.

Le verifiche potranno essere strutturate su prove pratiche, verifiche scritte e/o orali, lavori di gruppo e produzione di prodotti multimediali, in modo da favorire la rilevazione del quadro più completo possibile delle competenze e conoscenze dello studente. Anche gli studenti esonerati (totalmente o parzialmente) in questo modo potranno esprimere le proprie competenze soprattutto teoriche, ma anche di collaborazione con i docenti e con i pari, e pertanto essere valutati anch'essi per le loro competenze e capacità.

Agli alunni che presenteranno difficoltà?, per problematiche relative all'apprendimento, saranno richieste conoscenze e competenze semplificate, in base alle diverse problematiche evidenziate. Si richiederà? una preparazione adeguata alle loro possibilità? e il raggiungimento di obiettivi riferiti a un livello minimo di prestazioni, considerate necessarie per stabilire che gli obiettivi didattici siano sostanzialmente raggiunti.

E) CRITERI DI VALUTAZIONE

Criteri di valutazione:

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

F) PROGRAMMA

La scansione temporale delle attività che verranno svolte durante l'anno terrà in considerazione la fruibilità degli spazi disponibili e il numero totale di ore effettivamente svolte

PARTE PRATICA:

- Le capacità motorie: esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali (velocità, forza, resistenza e mobilità articolare) e delle capacità coordinative generali e speciali
- Atletica leggera: corsa veloce 100 metri , salto in lungo, corsa di resistenza 1000 metri e getto del peso
- Badminton: regole e fondamentali individuali
- Calcio a 5: regole e fondamentali individuali

PARTE TEORICA:

- Storia, regole e fondamentali tecnici degli sport di squadra effettuati
- Salute e benessere: postura, paramorfismi e dismorfismi
- Primo soccorso, descrizione e trattamento degli infortuni
- Visione film a carattere sportivo

Milano: 21/10/2024

L'insegnante MARROCCO CARLO

Data immutabilità contenuto: 18/11/2024

Data ultima modifica: 21/10/2024 - 18:23

Inviato da marrocco.carlo il Lun, 21/10/2024 - 18:23