



**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](mailto:mipm11000d@istruzione.it) – PEC [mipm11000d@pec.istruzione.it](mailto:mipm11000d@pec.istruzione.it)

## PIANO DI LAVORO

2024-2025

**Classe:** Quinta N

**Materia:** Scienze motorie e sportive

**Docente:** Rimoldi Enrica

### B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

#### 1. Competenze e capacità

1. Avviamento di un percorso didattico atto a colmare le lacune formative, a incrementare lo sviluppo delle potenzialità fisiche individuali attraverso il completamento dello sviluppo funzionale individuale, a valorizzare le potenzialità individuali
2. Acquisizione di stili comportamentali corretti in sinergia con l'educazione alla salute e alla legalità
3. Conoscenza e consapevolezza delle proprie capacità e abilità pratiche e teoriche per conseguire livelli adeguati di autostima
4. Approfondimento delle competenze nell'attuare interventi di Primo Soccorso e BLSD , anche in funzione di una adeguata prevenzione degli infortuni durante l'attività motoria sporti
5. Conoscenza e applicazione pratica dei principi generali di un corretto stile di vita per il conseguimento e il mantenimento di salute e ben

#### 2. Conoscenze

L'acquisizione di conoscenze e competenze pratiche sarà condizionata dalla effettiva possibilità di accedere ai locali palestra, possibilità proporzionalmente ridotta dalle inevitabili turnazioni che prevedono anche, compatibilmente con le condizioni meteo, l'utilizzo di spazi esterni alla scuola (Arena, Play More).

1. Pratiche e teoriche inerenti il miglioramento delle qualità condizionali: resistenza, velocità, forza, agilità, destrezza, ecc.
2. Pratiche e teoriche per il miglioramento del tono funzionale e l'irrobustimento delle masse muscolari al fine di conseguire un miglioramento fisiologico generale
3. Pratiche e teoriche per il definitivo consolidamento di schemi corporei attraverso esercizi e giochi sportivi in forma statica e dinamica
4. Pratiche e teoriche per l'acquisizione di coordinazioni neuro-motorie sempre più raffinate e complesse, incrementando le proprie capacità individuali
5. Pratiche e teoriche per la mobilitazione delle principali articolazioni
6. Pratiche e teoriche sull'allungamento muscolare
7. Pratiche e teoriche per l'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra 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:**

La prioritaria finalità di questo ciclo sarà caratterizzata dalla sana abitudine alla pratica sportiva e a colmare il bisogno formativo degli studenti in ambito motorio.

Il lavoro sarà sempre condizionato da orari, spazi e attrezzature disponibili e anche dal numero effettivo degli alunni che compongono le diverse classi.

Per quanto riguarda i metodi di insegnamento /apprendimento si devono tenere in considerazione, a livello pratico, le indubbie differenze tra i sessi ed i differenti livelli prestativi raggiunti da ogni singolo studente: sia le esercitazioni che le verifiche terranno conto di tali differenze per giungere ad una valutazione complessiva dello studente.

Durante l'anno si utilizzeranno preferibilmente le lezioni frontali partecipate che si avvarranno

anche dell'utilizzo delle nuove tecnologie (presentazioni in power point, filmati in rete, film,...) per stimolare un maggior interesse personale e un apprendimento più interattivo e coinvolgente della materia.

Durante le attività pratiche si potranno alternare lavori in gruppo con attività omogenee e/o diversificate, lezioni frontali guidate dall'insegnante, esercitazioni per gruppi di lavoro guidati da un compagno tutor

La partecipazione ad iniziative esterne (uscite didattiche) sarà rimandata a un periodo successivo anche in funzione delle offerte proposte sul territorio.

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

Al termine di ogni unità di apprendimento affrontata verranno effettuate prove valutative per accertare il livello di acquisizione delle competenze richieste e degli obiettivi prefissati. Verranno effettuate almeno 2 valutazioni nel trimestre e 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 dai docenti in base al livello di partenza del gruppo classe e del singolo studente. La valutazione sommativa terrà conto anche dell'acquisizione delle competenze trasversali nonché del rispetto delle regole, della partecipazione, dell'impegno e della costanza nella pratica motoria.

Di seguito vengono elencati i criteri di valutazione utilizzati:

- risultati raggiunti dallo studente nei test pratici e teorici 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

La valutazione potrà essere effettuata attraverso:

- test motori
- verifiche scritte e orali
- lavori di gruppo
- lavori multimediali

Anche gli studenti esonerati dalla pratica motoria (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.

## **E ) CRITERI DI VALUTAZIONE**

**Criteri di valutazione:**

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

## **F) PROGRAMMA**

**PARTE PRATICA:**

Nello specifico si prevede di svolgere, per quanto possibile, un recupero e potenziamento delle funzionalità individuali e il miglioramento e ampliamento delle qualità condizionali (resistenza ,forza, velocità e mobilità articolare) e coordinative (coordinazione dinamico generale, segmentaria, oculo-manuale, spazio-temporale , equilibrio) - Verranno proposte: esercitazioni per avviare al rilassamento muscolare individuale (defaticamento) attraverso la presa di coscienza della respirazione e dei suoi ritmi e delle varie parti del corpo; esercitazioni sulle varie fasi di un riscaldamento generico per mettere in grado gli studenti di organizzare e praticare un riscaldamento in modo autonomo.

La prova di competenze consisterà in una serie di test pratici di atletica (100 m, 1000 m, getto del peso, salto in lungo) stabiliti dal Dipartimento, i cui risultati porteranno al conseguimento di risultati individuali relativi alle prestazioni richieste e valutate in funzione dell'età e del sesso e che serviranno come preselezioni per la partecipazione, su base volontaria, ai campionati studenteschi.

Si prevede inoltre di favorire il raggiungimento degli obiettivi educativi e sociali propri dei giochi di squadra, quindi verranno proposte esercitazioni sui fondamentali individuali di alcuni sport (pallavolo, badminton, basket,...) e partite gioco per favorire l'avviamento al gioco sportivo

**PARTE TEORICA**

**Nozioni di Pronto Soccorso**

Interventi informativi da parte di esperti esterni o del docente di scienze motorie di sensibilizzazione alla donazione del sangue, del midollo osseo e degli organi (Progetto alla Salute) Ed. Civica

Refreshing delle competenze pratiche di intervento acquisite durante il corso BLSD dello scorso anno scolastico

In collaborazione con il Consiglio di Classe si individueranno alcune aree tematiche (macrotemi) da sviluppare in modo trasversale a più materie possibili per abituare gli studenti a muoversi più agevolmente nella conduzione di un eventuale colloquio orale previsto per l'esame di stato e a questo proposito si approfondiranno i temi comuni alla materia di scienze motorie

**Milano:**

19/10/2023

L'insegnante Rimoldi Enrica

**Data immutabilità contenuto:** 18/11/2024

**Data ultima modifica:** 09/11/2024 - 18:17

Inviato da rimoldi.enrica il Sab, 09/11/2024 - 18:17