



## 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:** Prima E

**Materia:** SC. MOTORIE

**Docente:** ANDREA CARLO RANCARANI

## B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

### 1. Competenze e capacità

1. Avviamento di un percorso didattico atto a colmare lacune nella formazione di base e a valorizzare le potenzialità individuali
2. Educare all'utilizzo costante del materiale idoneo alla pratica motoria e sportiva per il rispetto delle norme igieniche elementari personali e degli ambienti scolastici
3. Ampliamento delle capacità coordinative e condizionali per la realizzazione di schemi motori complessi, utili per affrontare le attività sportive scolastiche.
4. Valorizzazione della componente educativa dello sport
5. Promozione dell'abitudine di praticare attività motoria e sportiva
6. Sperimentazione dei diversi ruoli nello sport con particolare riferimento all'arbitraggio e al rispetto delle regole (competenze chiave di cittadinanza)
7. Avviamento alla presa di coscienza della prevenzione per la sicurezza individuale e di gruppo.
8. 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 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 (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

## **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. RUGBY: obiettivi specifici: coordinazione arti superiori e inferiori - visione periferica - potenziamento arti inferiori - coordinazione spazio-temporale contenuti: corsa con palla a due mani, avanzare, fare meta, passaggio non in avanti tipo di verifica: test sul passaggio - test sulla corsa in linea PALLAVOLO: obiettivi specifici: coordinazione arti superiori - coordinazione oculo-manuale - potenziamento arti superiori contenuti: palleggio, bagher, battuta, schemi di gioco elementare, posizioni in campo tipo di verifica: test battuta - test palleggio UNIHOC: obiettivi specifici: applicazione corretta del regolamento di gioco contenuti: padronanza degli schemi motori; utilizzo prevalente arti superiori; socializzazione slalom con mazza e pallina; esercitazioni in porta, in attacco e in difesa tipo di verifica: verifica durante il gioco

**Milano:** 17/11/2024

L'insegnante ANDREA CARLO RANCARANI

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

**Data ultima modifica:** 17/11/2024 - 17:22

Inviato da rancarani.andrea il Dom, 17/11/2024 - 17:22