



**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 E

**Materia:** SC. MOTORIE

**Docente:** ANDREA CARLO RANCARANI

### **B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE**

#### **1. Competenze e capacità**

- 1 Incremento dello sviluppo delle potenzialità individuali
2. Acquisizione di stili comportamentali corretti in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, e alla legalità
3. Completamento dello sviluppo funzionale individuale
4. Conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi specifici di preparazione fisica
5. Conoscenza e applicazione di alcune strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi praticati
6. Capacità di affrontare eventuali confronti agonistici con un'etica corretta e nel rispetto delle regole
7. Approfondimento della conoscenza degli interventi da attuare in caso di Primo Soccorso
8. Attuazione di comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente
10. Conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione per il conseguimento di salute e benessere

## **2. Conoscenze**

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 degli schemi corporei attraverso esercizi e giochi 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 mobilizzazione delle principali articolazioni;
6. Pratiche e teoriche sull'allungamento (stretching);
7. Pratiche e teoriche delle tecniche di diverse discipline sportive (sia individuali che di squadra);
8. Pratiche e teoriche in merito al lavoro in gruppo e in squadra in funzione dell'acquisizione dei valori di un corretto comportamento sportivo sia nelle fasi attive di lavoro (giocatori) che in quelle di fruizione del lavoro altrui (spettatori);

## **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:**

Metodi e strumenti di lavoro e di verifica: Il lavoro del quinto anno avrà una discreta prevalenza della pratica rispetto alla teoria in modo da incrementare il bagaglio delle esperienze di ciascuno studente, senza tuttavia tralasciare le indispensabili nozioni di tipo teorico, in vista anche dell'Esame di Stato. Le prioritarie finalità in questo anno saranno, oltre alla sana abitudine alla pratica sportiva anche l'approccio a nuove attività per stimolare l'ampliamento della cultura sportiva e per poter trasferire le conoscenze già acquisite ad altre discipline sportive. Il lavoro sarà sempre condizionato da orari, spazi e attrezzature disponibili ed anche dal numero effettivo degli alunni che compongono le diverse classi. Per quanto riguarda i metodi di insegnamento/apprendimento, si devono tenere in considerazione le indubbe 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 globale dello studente. Durante l'anno si utilizzeranno prevalentemente le lezioni frontali, senza escludere la possibilità di usare le nuove tecnologie (filmati da internet, filmati e foto autoprodotti, ecc.); per quanto riguarda le lezioni teoriche invece sono previste lezioni con

l'utilizzo di Power Point, e filmati didattici per rendere questi momenti più interattivi e coinvolgenti. La partecipazione ad iniziative esterne è subordinata alla relativa delibera del CDC: si prevede di attuare qualche uscita didattica per migliorare ed ampliare l'offerta formativa. Si specificano qui di seguito i criteri di valutazione caratteristici della materia adottati dal Dipartimento. Premettendo che la prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle "produzioni complesse", per la quale risulta difficoltoso definire criteri oggettivi di valutazione, la valutazione globale sarà costituita da un insieme di fattori che si possono riassumere schematicamente in questo modo: -valutazione delle capacità prestantive dello studente (in base all'età anagrafica) attraverso test motori ; -valutazione dell'impegno e della costanza nell'attività pratica; -valutazione della capacità di collaborazione con i compagni e con il docente durante il lavoro; -valutazione dei miglioramenti funzionali e tecnici conseguiti dallo studente durante il percorso educativo rispetto alla situazione di partenza. Il voto al termine del primo e del secondo periodo di scuola assume quindi una valenza di globalità di rendimento comprendente tutti questi diversi fattori. Le verifiche potranno essere strutturate sia su prove pratiche che su questionari scritti e prove orali, in modo da favorire la rilevazione del quadro più completo possibile delle competenze e conoscenze dello studente. Anche gli studenti esonerati dalla pratica (totalmente o parzialmente) in questo modo potranno esprimere le proprie competenze soprattutto teoriche, ma anche di arbitraggio e di collaborazione, e pertanto essere valutati anch'essi per le loro competenze e capacità. Per gli studenti con situazione di handicap dichiarato si prevede una programmazione personalizzata in cui verranno indicati gli obiettivi individualizzati in base alle loro potenzialità.

## **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 tiene in considerazione la fruibilità degli spazi disponibili e del 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 anche gli spazi esterni quando possibile.

**RUGBY:**

obiettivi specifici: applicazione corretta del regolamento di gioco

contenuti: padronanza dei fondamentali individuali, accenno sulla mischia e sulla touche con castello

tipo di verifica: verifica durante il gioco

**UNIHOCC:**

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

**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: 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 - 17:40**

Inviato da rancarani.andrea il Dom, 17/11/2024 - 17:40