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: Prima B
Materia: SC.MOTORIE
Docente: FIASCONARO MARIO

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 bene

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 mobilizzazione 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

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 nel primo biennio sarà in netta prevalenza pratico con qualche richiamo teorico in modo da incrementare il più possibile il bagaglio delle esperienze motorie di ciascuno studente.

Per quanto riguarda i metodi di insegnamento/apprendimento, si devono tenere in considerazione le indubbie differenze tra i sessi e i differenti livelli di preparazione individuale: sia le esercitazioni che le verifiche terranno conto di tali differenze per giungere ad una valutazione globale dello studente che tenga nella dovuta considerazione sia i miglioramenti acquisiti rispetto ai livelli di partenza, che le reali prestazioni sportive conseguite.

L'azione educativa durante l'intero anno scolastico viene rivolta ad ampliare il più possibile lo studio, la sperimentazione, l'apprendimento e il consolidamento dei gesti motori e delle tecniche specifiche delle diverse discipline sportive.

Particolare riguardo si avrà nello stimolare una reale motivazione al movimento: in qualche caso anche sensibilizzando gli studenti attraverso le problematiche inerenti l'educazione alimentare e più in generale l'educazione alla salute e l'educazione dinamica permanente.

Durante l'anno si utilizzano prevalentemente le lezioni frontali,.

La partecipazione ad iniziative esterne nel corso del primo biennio sarà piuttosto limitata in considerazione delle effettive capacità degli studenti e della loro tipologia di comportamento.

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 prestative dello studente (in base all’età anagrafica) attraverso test motori (salto in lungo da fermo, test resistenza aerobica, sospensione alla spalliera ecc.);
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 per le loro effettive competenze e capacità.

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. PALLACANESTRO: obiettivi specifici: coordinazione arti superiori e inferiori - visione periferica - potenziamento arti inferiori - coordinazione spazio- temporale contenuti: corsa con palleggio, passaggio varie tipologie: test sul passaggio - test sulla corsa. 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 UNIHOCKEY: 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 FIASCONARO MARIO
Data immodificabilità contenuto: 18/11/2024
Data ultima modifica: 17/11/2024 - 18:46
Inviato da fiasconaro.mario il Dom, 17/11/2024 - 18:46