



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: Quinta M

Materia: Scienze Motorie

Docente: Conte Valerio

B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

1. Competenze e capacità

Incremento e sviluppo delle capacità motorie individuali: capacità coordinative, capacità condizionali, mobilità e flessibilità.

Acquisizione e consolidamento di stili di vita attivi in sinergia con l'educazione alla salute e al benessere, alla legalità ed educazione civica.

Completamento dello sviluppo funzionale individuale, anche attraverso consigli e suggerimenti per l'home fitness training o l'allenamento individuale nel tempo personale.

Sviluppo di abilità motorie e tecniche dei giochi sportivi di squadra e degli sport individuali praticati.

Acquisire le competenze per elaborare progetti personali nei quali partire da un tema di scienze motorie e collegare in modo interdisciplinare le altre materie.

Autonomia nel percorso aula-palestra e viceversa, a scuola in presenza.

Disciplina e comportamenti responsabili in caso di attività svolte all'aperto o presso strutture sportive esterne all'edificio scolastico.

Attuazione di comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente naturale, in caso di uscite

didattiche.

La partecipazione ad iniziative esterne è subordinata alla relativa delibera del Consiglio di Classe.

Acquisire le competenze relative alla pratica degli sport paralimpici ed inclusivi

2. Conoscenze

Regolamenti d'istituto e delle palestre

Pratiche e teoriche inerenti il miglioramento delle qualità condizionali: resistenza, velocità, forza, agilità, destrezza, ecc.

Pratiche e teoriche per il miglioramento del tono funzionale al fine di conseguire un miglioramento fisiologico generale;

Pratiche e teoriche per il definitivo consolidamento degli schemi corporei attraverso esercizi e attività in forma statica e dinamica;

Pratiche e teoriche per l'acquisizione di coordinazioni neuro-motorie sempre più complesse incrementando le proprie capacità individuali;

Sviluppo di abilità motorie e tecniche dei giochi sportivi e degli sport individuali praticati.

Pratiche e teoriche per la mobilitazione delle principali articolazioni;

Pratiche e teoriche sull'allungamento (stretching) e sulla postura.

Pratiche e teoriche relative agli sport paralimpici ed inclusivi

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:

Lo svolgimento del programma richiede una complessità di realizzazione considerando: le normative di sicurezza da rispettare in ambiente scolastico (aula e le 4 palestre), in ambienti al chiuso e all'aperto, presso gli spazi dove sarà possibile realizzare delle lezioni (all'aperto al Parco Sempione, presso strutture esterne agli edifici scolastici presso Arena Civica e Playmore); gli spazi e le attrezzature disponibili; condizioni climatiche per lo svolgimento delle lezioni all'aperto; le lezioni da svolgere in aula causa impossibilità di svolgere lezione all'aperto o in palestra; condizioni di salute degli studenti nei giorni di lezione; studenti con eventuali esoneri totali o parziali; le turnazioni da rispettare per l'utilizzo delle quattro palestre (2 piccole e 2 grandi); le lezioni da svolgere con altre classi per mancanza di palestre disponibili; eventuale inagibilità delle palestre (causa bassa temperatura in palestra piccola al piano terra, mancata

possibilità di areazione in palestra grande al piano terra.

Il numero di lezioni annuali risulta molto complesso da realizzare per ogni studente visto il calendario delle iniziative di cui dover tener conto e a cui dover dedicare necessariamente le ore di lezione di scienze motorie: uscite didattiche, viaggi d'istruzione, prove INVALSI, simulazione d'esame, convegni, laboratori, progetti, educazione civica, educazione digitale, incontri di sensibilizzazione con esperti esterni, assemblee di classe e d'istituto, votazioni rappresentanti di classe e d'istituto, cogestione, orientamento, periodo per il PCTO, assenze degli studenti e/o del docente.

Le prove di verifica potranno essere strutturate sia su prove pratiche in presenza a scuola che su questionari scritti, prove orali, elaborazione e consegna di progetti in formati digitali, in modo da favorire la rilevazione del quadro più completo possibile delle competenze e conoscenze dello studente.

Anche gli eventuali studenti esonerati dalla pratica (totalmente o parzialmente) potranno esprimere le proprie competenze soprattutto teoriche e pertanto essere valutati anch'essi per competenze e capacità.

E) CRITERI DI VALUTAZIONE

Criteri di valutazione:

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

F) PROGRAMMA

- attività ed esercizi a carico naturale
- attività ed esercizi di rilassamento totale e segmentario e controllo della respirazione
- attività ed esercizi relativi al controllo posturale
- attività ed esercizi di equilibrio sia statico che dinamico
- esercitazioni sul ritmo e l'utilizzo di spazio e tempo
- attività sportive di squadra e individuali
- collegamenti interdisciplinari con le altre materie
- educazione alla salute e al benessere, alla legalità ed educazione civica.
- conoscenze legate all'anatomia, fisiologia, alimentazione, postura, allenamento funzionale, prevenzione infortuni.
- esercitazioni relative agli sport paralimpici ed inclusivi
- progetto CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO

- progetto SCUOLA DI SCI

Milano: 18/11/2024

L'insegnante Conte Valerio

Data immutabilità contenuto: 18/11/2024

Data ultima modifica: 18/11/2024 - 18:33

Inviato da conte.valerio il Lun, 18/11/2024 - 18:30