

# **PIANO DI LAVORO**

**PROF. OCHNER DANIEL**

**DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**ANNO SCOLASTICO 2021/22**

**COMPETENZE TRASVERSALI**

**L'insegnamento della disciplina promuove:**

**SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO**

· **Capacità cognitive**

- sviluppare la capacità di analizzare e sintetizzare, di problematizzare, per valutare e interpretare comportamenti, situazioni ed eventi

· **Capacità di comunicazione**

-sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative individuali e in gruppo per suscitare un'autoriflessione e un'analisi dell'esperienza vissuta

· **Capacità metodologiche**

- trovare soluzioni, anche creative, per risolvere i problemi

- Organizzare le competenze e le conoscenze acquisite per progettare e costruire procedure efficaci, confrontandole con appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche

· **Competenze sociali e relazionali**

- partecipare e organizzare eventi/competizioni nella scuola

- Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni individuali e l'attitudine ai ruoli definiti

- Adottare adeguati comportamenti idonei a prevenire infortuni e l'incolumità propria e altrui e conoscere le informazioni relative al l'intervento di primo soccorso

- la presa di coscienza della propria corporeità al fine di perseguire il proprio benessere individuale

- Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play

- Acquisire stili di vita consapevoli e ben informati in relazione alle caratteristiche del territorio e nel rispetto dell'ambiente, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente che nel gruppo

- Acquisire abilità molteplici trasferibili in qualunque altro contesto di vita

## COMPETENZE DISCIPLINARI

### **QUINTO ANNO:**

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radici nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente ed alla legalità.

#### **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata tutto l'arco della vita.

#### **Lo sport, le regole, il fair play**

Lo studente conoscerà ed applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola.

#### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

#### **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

## CLASSE 5E

MODULI	COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	ESERCITAZIONI DI LABORATORIO	COLLEGAMENTI INTERD.	METODOLOGIE
Preparazione atletica generale e condizionamento psico-fisico	Conoscere il proprio corpo e le sue modificazioni	elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse	corsa di resistenza giochi ad alto impatto fisiologico esercizi di attivazione neuro-muscolare, cardiocircolatoria, e di potenziamento muscolare misurazione della propria frequenza cardiaca	Biologia Anatomia	Lezione frontale con metodo globale e analitico.  Correzioni individualizzate e generali.  Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione.	Preparazione atletica generale e condizionamento psico-fisico
Attività e sport individuali	Percezione sensoriale (vista, udito, tatto, ritmo, ...)  Espressività corporea	riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport  ideare e realizzare semplici sequenze di movimento	Atletica leggera esercizi con base musicale Ginnastica artistica Preacrobatica Attrezzistica	Geometria Fisica		Attività e sport individuali

Coordinazione neuromotoria	Schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-tempo	acquisire la consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica	circuiti di destrezza e abilità uso di piccoli e grandi attrezzi giochi con la palla	Fisica Scienze Anatomia		Coordinazione neuromotoria
Gioco, gioco-sport e sport di squadra	Aspetto relazionale e cognitivo	trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone	basket volley calcio floorball ultimate badminton tennis tennis-tavolo baseball acrogym giochi con regole semplificate e codificate giochi della tradizione popolare	Storia Lingua straniera L2		Gioco, gioco-sport e sport di squadra
Sicurezza e salute dinamica	Prevenzione, primo soccorso e salute (corretti stili di vita)	assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti assumere comportamenti attivi finalizzati al miglioramento dello stato di salute e benessere	nozioni base di primo soccorso in situazioni di emergenza quali traumi, lesioni, fratture, distorsioni, ustioni, ferite Rianimazione cardiopolmonare (BLS e RCP) Educazione alimentare	Scienze Anatomia Diritto	Sicurezza e salute dinamica	Prevenzione, primo soccorso e salute (corretti stili di vita)

Attività sportive in ambiente naturale	Attività all'aperto e in acqua (Acquisire atteggiamenti e comportamenti nel rispetto dell'ambiente circostante)	sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale. nuotare in sicurezza	Pattinaggio su ghiaccio orienteering arrampicata sportiva cicloturismo nuoto tuffi giochi acquatici	Geografia Fisica Scienze della terra	Attività sportive in ambiente naturale	Attività all'aperto e in acqua (Acquisire atteggiamenti e comportamenti nel rispetto dell'ambiente circostante)
--	---	--	---	--	--	---

**Obiettivi minimi per l'ammissione alla classe successiva:**

- prende consapevolezza dei propri limiti fisiologici imparando ad autogestirsi
- sceglie azioni motorie adeguate alle richieste con risposte ottimali
- padroneggia con accuratezza i principi fondamentali degli sport di squadra
- instaura rapporti positivi con tutte le figure presente nel sistema scolastico imparando a gestire con personalità le dinamiche di gruppo
- è consapevole dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria e sportiva per il benessere individuale e sa esercitarla in modo funzionale
- estende con coscienza la corporeità in ambiente naturale e sportivo

**Modalità di verifica:**

Valutazione attraverso l'osservazione della prestazione sportiva, ma anche impegno, partecipazione, rispetto delle regole e collaborazione.

Test motori sulla resistenza/forza/destrezza.

Ricerche o relazioni per gli studenti che non fanno attività motoria.