

# **PIANO DI LAVORO**

**PROF. OCHNER DANIEL**

**DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**ANNO SCOLASTICO 2022/23**

## COMPETENZE TRASVERSALI

### L'insegnamento della disciplina promuove:

#### primo biennio:

- **Capacità cognitive**

- lo sviluppo e il miglioramento della coordinazione, le abilità percettive e rappresentative legate allo spazio, al tempo e il corpo e il miglioramento della sua conoscenza e consapevolezza

- **Capacità di comunicazione**

- comprensione e produzione consapevole dei messaggi verbali e non verbali possedendo i rispettivi codici di accesso

- **Capacità metodologiche**

- l'applicazione di strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche (Piccola progressione per migliorare le proprie competenze ...)

- l'orientamento (valutare, auto-valutarsi, scegliere) tra le diverse opportunità

- **Competenze sociali e relazionali**

- la partecipazione in maniera consapevole ed efficace alla vita di gruppo, in accordo con gli atteggiamenti e le caratteristiche proprie e altrui, abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali e alla collaborazione con i compagni, facendo emergere le proprie potenzialità

- l'assunzione di adeguati comportamenti di prevenzione e protezione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, adottando i principi igienico-scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere

- la conoscenza degli effetti benefici del movimento e di quelli dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato

- la pratica motoria in ambiente naturale come occasione per orientarsi in contesti diversi, per il recupero di un corretto rapporto con l'ambiente

## COMPETENZE DISCIPLINARI

**Primo biennio:**

### **Sviluppo e consolidamento delle qualità motorie di base**

- Forza muscolare
- velocità
- resistenza organica
- mobilità articolare
- coordinazione neuro-muscolare

### **Conoscenza e miglioramento dei gesti tecnici specifici degli sport di squadra e individuali**

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

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi, utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

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

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di un problema, si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali, collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

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

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

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

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

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 e 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 orienteeing 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:**

- sa riconoscere i propri limiti fisiologici e mette in atto gli adattamenti necessari
- sa realizzare un'azione motoria adeguata alle richieste e mette in atto una risposta semplice ed efficace
- sa eseguire in modo essenziale i principali fondamentali degli sport proposti
- sa relazionarsi con i compagni e l'insegnante per raggiungere un obiettivo comune
- sa riconoscere i principi basilari per prevenire gli infortuni e migliorare il proprio stile di vita
- sa muoversi con consapevolezza in ambiente naturale e in acqua

**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.