

# PIANO DI LAVORO

**PROF. Di Cello Jacopo**

**DISCIPLINA Scienze motorie e sportive ANNO SC. 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:**

**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.

## CLASSE 1 OD

MODULI	COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	ESERCITAZIONI DI LABORATORIO	COLLEGAMENTI INTERD.	METODOLOGIE
<b>Preparazione atletica generale e condizionamento psico-fisico</b>	<b>Conoscere il proprio corpo e le sue modificazioni</b>	elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse	corsa di resistenza; giochi ad alto impatto fisiologico; esercizi di attivazione neuro-muscolare, cardiocircolatoria, di potenziamento; circuiti di destrezza e abilità uso di piccoli e grandi attrezzi giochi con la palla		Biologia Anatomia	Lezione frontale con metodo globale e analitico.
<b>Attività e sport individuali</b>	<b>Percezione sensoriale (vista, udito, tatto, ritmo)</b>  <b>Espressività corporea</b>	riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport  ideare e realizzare semplici sequenze di movimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletica leggera</li> <li>• esercizi con base musicale</li> <li>• Preacrobatica</li> <li>• ginnastica artistica</li> <li>• pattinaggio su ghiaccio</li> <li>• nuoto</li> </ul>		Geometria  Fisica	Correzioni individualizzate e generali.  Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione.
<b>Gioco, gioco-sport e sport di squadra</b>	<b>Aspetto relazionale e cognitivo</b>	trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone	<ul style="list-style-type: none"> <li>• basket</li> <li>• volley</li> <li>• calcio</li> <li>• floorball</li> <li>• ultimate</li> </ul>		Storia	Problem solving

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• badminton</li> <li>• tennis tennis-tavolo</li> <li>• baseball</li> </ul>			Peer tutoring
<b>Sicurezza e salute dinamica</b>	<b>Prevenzione, primo soccorso e salute (corretti stili di vita)</b>	<p>assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti</p> <p>assumere comportamenti attivi finalizzati al miglioramento dello stato di salute e benessere</p>	<p>nozioni base di primo soccorso in situazioni di emergenza quali traumi, lesioni, fratture, distorsioni</p> <p>Educazione alimentare</p>		Scienze, anatomia	

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

- impara a gestire i propri limiti fisiologici con i relativi adattamenti
- sceglie azioni motorie adatte alle richieste con risposte proficue
- applica i principi fondamentali degli sport proposti
- instaura rapporti positivi con tutte le figure presenti nel sistema scolastico
- pratica in modo adeguato l'attività motoria e sportiva riconoscendone la valenza positiva ai fini del benessere personale e l'acquisizione di corretti stili di vita
- si muove in maniera funzionale in tutti gli ambienti sportivi

**Modalità di verifica:**

Tenendo sempre presente come la prestazione umana sia una “produzione complessa”, e quindi difficilmente definibile con criteri costantemente oggettivi, la valutazione scaturisce da un processo attento di osservazione e raccolta dati. A partire dalla situazione iniziale di ogni alunno e dai possibili miglioramenti ottenuti nella performance, rientrano nella valutazione anche aspetti importanti quali: la partecipazione e l’impegno dimostrati, la collaborazione con i compagni e il docente, il rispetto delle regole, delle persone e degli attrezzi, l’atteggiamento assunto, l’apporto dato alla lezione. Si utilizzano alcuni test standard ed altri con le relative tabelle di punteggio.

Gli alunni esonerati dalla pratica saranno valutati su argomenti teorici, organizzazione di parti di lezione e arbitraggio.