

# **PIANO DI LAVORO**

**PROF. OCHNER DANIEL**

**DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**ANNO SCOLASTICO 2022/23**

**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

### **SECONDO BIENNIO:**

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

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

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità cognitive, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata ed intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

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

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in equipe utilizzando e valorizzando, con la guida del docente, le propensioni individuali e le attitudini a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

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

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

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

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggiore difficoltà stimolando il piacere di vivere esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente che nel gruppo.

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

**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:**

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.

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)

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