

# PIANO DI LAVORO 1MAT

PROF. DALLAGO SANDRO

DISCIPLINA SC. MOTORIE E SPORT ANNO SCOLASTICO 2023/2024

## 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.

## CLASSE 1MAT

MODULI	COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	ESERCITAZIONI DI LABORATORIO	COLLEGAMENTI INTERD.	METODOLOGIE
<p><b>Potenziamento delle capacità condizionali.</b> SEZ.1. Valutazione delle capacità condizionali SEZ.2. Conoscenza e percezione propriocettiva del corpo.</p>	<p>Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico e del potenziamento muscolare con i sovraccarichi.</p> <p>Conoscenze degli effetti positivi del movimento sugli apparati: neuro-musolare, osteo-articolare, cardiocircolatorio e respiratorio.</p>	<p>Essere in grado di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile.</p> <p>Saper modulare lo sforzo e attuarlo con minore dispendio energetico.</p> <p>Essere in grado di vincere una resistenza opposta.</p>	<p>Test di forza, di velocità, e resistenza con l'utilizzo del programma informatico GETEST e relative tabelle percentili tarate a livello provinciale.</p> <p>Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali. corsa di resistenza, giochi ad alto impatto fisiologico, esercizi di attivazione neuromuscolare e cardiocircolatoria, di potenziamento muscolare, misurazione della propria frequenza cardiaca</p>		<p>Scienze naturali Fisica</p>	<p>Lezione frontale con metodo globale e analitico.</p> <p>Lavoro individuale autonomo</p> <p>Lavoro individuale guidato</p> <p>Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione.</p>
<p><b>Attività e sport individuali e (di gruppo)</b></p>	<p>Percezione sensoriale (vista, udito, tatto, ritmo, ...) Espressività corporea</p>	<p>riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport ideare e realizzare semplici sequenze di movimento</p>	<p>Atletica leggera, esercizi con base musicale, Ginnastica artistica, preacrobatica, attrezzistica, (<b>acrogym</b>,)</p>		<p><b>Geometria e fisica</b></p>	<p>Lavoro a coppie</p> <p>Problem solving</p> <p>Osservazioni sistematiche</p>

MODULI	COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	ESERCITAZIONI DI LABORATORIO	COLLEGAMENTI INTERD.	METODOLOGIE
<b>Coordina-zione neuromotoria</b>	Schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-tempo	Acquisire una 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		
<b>Gioco, gioco-sport e sport di squadra</b>	. 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, <b>acrogym</b> , Giochi con regole semplificate e codificate, giochi della tradizione popolare			
<b>Attività sportive in ambiente naturale</b>	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, scienza della terra		

**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:**

**Test di valutazione funzionale**

**Verifica pratica**

**Verifica scritta**

**Bolzano 20\10\2023**