

# PIANO DI LAVORO 5P

PROF. DALLAGO SANDRO

DISCIPLINA SC. MOTORIE E SPORT ANNO SCOLASTICO 2023/2024

## COMPETENZE TRASVERSALI

### L'insegnamento della disciplina promuove:

#### Secondo biennio:

- **Capacità cognitive:** sviluppare la capacità di analizzare e sintetizzare, di problematizzare, di 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. 5 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.

### **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 5P

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-muscolare, 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 e maggior efficienza e rendimento.</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, ...)</p> <p>Espressività corporea</p>	<p>Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport ideare e realizzare complesse sequenze di movimento</p>	<p>Atletica leggera, esercizi con base musicale, Ginnastica artistica, acrobatica, 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 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	Ed. civica, L2 e L3		
<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 in superficie e in apnea.	Pattinaggio su ghiaccio, arrampicata sportiva, cicloturismo, nuoto, tuffi, giochi acquatici.	Geografia, fisica, scienza della terra		

**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 presente 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 i tutti gli ambienti sportivi

**Modalità di verifica:**  
**Test di valutazione funzionale**  
**Verifica pratica**  
**Verifica scritta**

**Bolzano 20\10\2023**