

# PIANO DI LAVORO

PROF./PROF.SSA DALLAGO SANDRO

DISCIPLINA SC. MOTORIE E SPORT ANNO SCOLASTICO 2021/2022

## 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.

#### 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

### **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.

### **Secondo biennio e quinto anno:**

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.

### **QUINTO ANNO**

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò

porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radici nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente ed alla legalità.

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

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo 6 dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata tutto l'arco della vita

### **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 1E

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.</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>

<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	Storia, lingua straniera e L2		
<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**