

**PIANO DI LAVORO ANNUALE PER COMPETENZE**

**ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

ISTITUTO LICEO SCIENTIFICO

CLASSE 5 SEZIONE A

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE Prof. PORCELLI MAURO

QUADRO ORARIO (N. ore settimanali nella classe) 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TITOLO: **LE CAPACITA’ MOTORIE** | | | | | |
| PERIODO/DURATA  Settembre- maggio / 18 ore | METODOLOGIA  Lezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche | | STRUMENTI  Esercizitazioni pratiche palestra-Computer-Lim-libro di testo | | VERIFICHE  Prove pratiche-interrogazioni |
| **Competenze** | | **Abilità** | | **Conoscenze** | |
| La maggiore padronanza di sé e l’ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi.  Dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici.  Saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata  e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche  indotte dalla pratica motoria e sportiva. | | * Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori * Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi * Mantenere o recuperare l’equilibrio in situazioni diverse o non abituali * Mantenere e controllare le posture assunte * Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti * Riconoscere in quale fase d’apprendimento di un movimento ci si trova * Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi * Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento * Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti * Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento,velocità,   flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione.   * Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati * Adeguare l’intensità di lavoro alla durata della prova   Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione | | * Definizione e classificazione del movimento * Capacità di apprendimento e controllo motorio * Capacità condizionali * Capacità coordinative * Capacità * espressivo-comunicaI muscoli e la loro azione * La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare * Tipologie di piani di allenamento * La struttura di una seduta di allenamento * I principi dell’allenamento * L’allenamento delle capacità condizionali. Le variazioni fisiologiche indotte nell’organismo da differenti attività sportive * Apparato respiratorio ed esercizio fisico * Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico * Differenti forme   di produzione di energia  Sistema nervoso e movimento. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TITOLO: **IL LINGUAGGIO DEL CORPO** | | | | | |
| PERIODO/DURATA  Ottobre- Aprile /6 ore | METODOLOGIA  Lezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche | | STRUMENTI  Esercitazioni pratiche in palestra-Computer-Lim-libro di testo | | VERIFICHE  Prove pratiche-interrogazioni |
| **Competenze** | | **Abilità** | | **Conoscenze** | |
| Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un’autoriflessione e un’analisi dell’esperienza vissuta | | Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale  Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo  Utilizzare tecniche di espressione corporea  Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo | | Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale  La comunicazione sociale(prossemica)  La grammatica del linguaggio corporeo  Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, teatro, circo ecc.) | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TITOLO: **EDUCAZIONE ALLA SALUTE** | | | | | |
| PERIODO/DURATA  Settembre- Aprile / 10 ore | METODOLOGIA  Lezione frontale  Cooperative learning | | STRUMENTI  Esercitazioni pratiche in palestra-Computer-Lim-libro di testo | | VERIFICHE  Prove pratiche-interrogazioni |
| **Competenze** | | **Abilità** | | **Conoscenze** | |
| Adotterà 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  Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato | | Applicare i comportamenti di base riguardo l’abbigliamento, le scarpe, la comodità, l’igiene, l’alimentazione  Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette | | Il concetto di salute dinamica  I pilastri della salute  I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato  di salute  Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.)  Principali norme per una corretta alimentazione  Il rapporto tra allenamento e prestazione  Il rischio della sedentarietà  Il movimento come prevenzione  Il doping e i suoi effetti  Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TITOLO: **I GIOCHI SPORTIVI** | | | | | |
| PERIODO/DURATA  Ottobre- Giugno / 40 ore | METODOLOGIA  Lezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche | | STRUMENTI  Esercitazioni pratiche in palestra-Computer-Lim-libro di testo | | VERIFICHE  Prove pratiche-interrogazioni |
| **Competenze** | | **Abilità** | | **Conoscenze** | |
| Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.  Attuerà un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l’organizzazione  di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.  Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l’attitudine a ruoli definiti.  Saprà osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all’attività fisica | | * Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche * Scegliere l’attività o il ruolo più adatto   alle proprie capacità fisico-tecniche.   * Assumere ruoli all’interno del gruppo in relazione alle proprie capacitàindividuali * Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco * Partecipare e collaborare con i compagniper il raggiungimento di uno scopo comune. * Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita * Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all’attività   motoria   * Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive * Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell’ambito sportivo | | I fondamentali individuali e di squadra della pallacanestro, della pallavolo, del calcio a 5, del badminton e del ping pong  La terminologia e le regole principali degli sport praticati  I regolamenti degli sport praticati  I gesti arbitrali degli sport praticati  I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo.  Gli elementi base (fondamentali)  delle varie discipline sportive  Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati  L’aspetto educativo e sociale dello sport  Principi etici sottesi alle discipline sportive  Sport come veicolo di valorizzazione  delle diversità culturali, fisiche, sociali | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TITOLO: **EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA** | | | | | |
| PERIODO/DURATA  settembre/ 2 ore | METODOLOGIA  Lezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche | | STRUMENTI  Esercitazioni pratiche in palestra-Computer-Lim-libro di testo | | VERIFICHE  Prove pratiche-interrogazioni |
| **Competenze** | | **Abilità** | | **Conoscenze** | |
| Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa  e negli spazi aperti | | Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d’istituto  Rispettare il materiale scolastico e i tempi d’esecuzione di tutti i compagni  Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni | | I principi fondamentali della sicurezza in palestra | |

Santeramo in colle, 20 novembre 2023 Prof. Mauro Porcelli