

 **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/DURATASettembre- maggio / 18 ore | METODOLOGIALezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche | STRUMENTIEsercizitazioni pratiche palestra-Computer-Lim-libro di testo | VERIFICHEProve 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 duratae intensità, distinguendo le variazioni fisiologicheindotte 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 energiaSistema nervoso e movimento. |

|  |
| --- |
| TITOLO: **IL LINGUAGGIO DEL CORPO** |
| PERIODO/DURATAOttobre- Aprile /6 ore | METODOLOGIALezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche | STRUMENTIEsercitazioni pratiche in palestra-Computer-Lim-libro di testo | VERIFICHEProve 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 verbaleRiconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivoUtilizzare tecniche di espressione corporeaUtilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo | Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbaleLa comunicazione sociale(prossemica)La grammatica del linguaggio corporeoLe diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, teatro, circo ecc.) |

|  |
| --- |
| TITOLO: **EDUCAZIONE ALLA SALUTE** |
| PERIODO/DURATASettembre- Aprile / 10 ore | METODOLOGIALezione frontaleCooperative learning | STRUMENTIEsercitazioni pratiche in palestra-Computer-Lim-libro di testo | VERIFICHEProve 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 benessereConoscerà 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’alimentazioneAssumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette  | Il concetto di salute dinamicaI pilastri della saluteI principi fondamentali per il mantenimento di un buono statodi saluteNorme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.)Principali norme per una corretta alimentazioneIl rapporto tra allenamento e prestazioneIl rischio della sedentarietàIl movimento come prevenzioneIl doping e i suoi effettiForme, pratiche e sostanze vietate nel doping |

|  |
| --- |
| TITOLO: **I GIOCHI SPORTIVI** |
| PERIODO/DURATAOttobre- Giugno / 40 ore | METODOLOGIALezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche | STRUMENTIEsercitazioni pratiche in palestra-Computer-Lim-libro di testo | VERIFICHEProve 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’organizzazionedi 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 pongLa terminologia e le regole principali degli sport praticatiI regolamenti degli sport praticatiI 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 sportiveGli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticatiL’aspetto educativo e sociale dello sportPrincipi etici sottesi alle discipline sportiveSport come veicolo di valorizzazionedelle diversità culturali, fisiche, sociali |

|  |
| --- |
| TITOLO: **EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA** |
| PERIODO/DURATAsettembre/ 2 ore | METODOLOGIALezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche | STRUMENTIEsercitazioni pratiche in palestra-Computer-Lim-libro di testo | VERIFICHEProve pratiche-interrogazioni |
| **Competenze** | **Abilità** | **Conoscenze** |
| Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casae negli spazi aperti | Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d’istitutoRispettare il materiale scolastico e i tempi d’esecuzione di tutti i compagniPrestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni | I principi fondamentali della sicurezza in palestra |

Santeramo in colle, 20 novembre 2023 Prof. Mauro Porcelli