



**MIM**  
Ministero dell'Istruzione  
e del Merito



SCUOLA POLO  
REGIONALE DEBATE

We prepare for  
**Cambridge**  
English Qualifications

# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "PIETRO SETTE"

ISTITUTO FORMATIVO ACCREDITATO PRESSO LA REGIONE PUGLIA

Istituto Professionale

Istituto Tecnico Economico

Liceo Scientifico

## PIANO DI LAVORO ANNUALE PER COMPETENZE

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

ISTITUTO LICEO SCIENTIFICO

CLASSE 4 SEZIONE A

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE Prof. PORCELLI MAURO

QUADRO ORARIO (N. ore settimanali nella classe) 2

TITOLO: LE CAPACITA' MOTORIE

<b>PERIODO/DURATA</b> Settembre- maggio / 18 ore	<b>METODOLOGIA</b> Lezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche	<b>STRUMENTI</b> Esercitazioni pratiche palestra- Computer-Lim-libro di testo	<b>VERIFICHE</b> Prove pratiche-interrogazioni
<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>	
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori</li> <li>– Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi</li> <li>– Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali</li> <li>– Mantenere e controllare le posture assunte</li> <li>– Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti</li> <li>– Riconoscere in quale fase d'apprendimento di un movimento ci si trova</li> <li>– Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi</li> <li>– Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento</li> <li>– Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti</li> <li>– Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione.</li> <li>– Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati</li> <li>– Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova</li> <li>– Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definizione e classificazione del movimento</li> <li>– Capacità di apprendimento e controllo motorio</li> <li>– Capacità condizionali</li> <li>– Capacità coordinative</li> <li>– Capacità espressivo-comunicativa I muscoli e la loro azione</li> <li>– La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare</li> <li>– Tipologie di piani di allenamento</li> <li>– La struttura di una seduta di allenamento</li> <li>– I principi dell'allenamento</li> <li>– L'allenamento delle capacità condizionali. Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive</li> <li>– Apparato respiratorio ed esercizio fisico</li> <li>– Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico</li> <li>– Differenti forme di produzione di energia</li> <li>– Sistema nervoso e movimento.</li> </ul>	

TITOLO: IL LINGUAGGIO DEL CORPO			
PERIODO/DURATA	METODOLOGIA	STRUMENTI	VERIFICHE
Ottobre- Aprile /6 ore	Lezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche	Esercitazioni pratiche in palestra- Computer-Lim-libro di testo	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	METODOLOGIA	STRUMENTI	VERIFICHE
Settembre- Aprile / 10 ore	Lezione frontale Cooperative learning	Esercitazioni pratiche in palestra- Computer-Lim-libro di testo	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	METODOLOGIA	STRUMENTI	VERIFICHE
<p>OTTOBRE- GIUGNO / 40 ore</p>	<p>Lezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche</p>	<p>Esercitazioni pratiche in palestra- Computer-Lim-libro di testo</p>	<p>Prove pratiche-interrogazioni</p>
Competenze	Abilità	Conoscenze	
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche</li> <li>- Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche.</li> <li>- Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali</li> <li>- Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco</li> <li>- Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune.</li> <li>- Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita</li> <li>- Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria</li> <li>- Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive</li> <li>- Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo</li> </ul>	<p>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</p>	

TITOLO: EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA			
PERIODO/DURATA	METODOLOGIA	STRUMENTI	VERIFICHE
<p>settembre/ 2 ore</p>	<p>Lezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche</p>	<p>Esercitazioni pratiche in palestra- Computer-Lim-libro di testo</p>	<p>Prove pratiche-interrogazioni</p>
Competenze	Abilità	Conoscenze	
<p>Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti</p>	<p>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</p>	<p>I principi fondamentali della sicurezza in palestra</p>	

Santeramo in colle, 20 novembre 2023

Prof. Mauro Porcelli