

PIANO DI LAVORO

Anno scolastico 2022/2023

PROF.: Sbaccheri Chiara

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE : 5ACN

1. BREVE PRESENTAZIONE DELLA CLASSE

La classe risulta molto attiva e partecipe. Da una prima osservazione si rileva un comportamento adeguato ed esuberante. Il livello motorio è in media abbastanza buono. La classe è in grado di organizzare il lavoro in modo autonomo e propositivo.

2. MEZZI O STRUMENTI PER LA RILEVAZIONE DEI LIVELLI DI PARTENZA

Effettuato test d'ingresso sulle capacità motorie coordinative. Indagato le conoscenze pregresse e il retroterra sportivo mediante domande orali.

3. STANDARD MINIMI DI APPRENDIMENTO IN TERMINI DI CONOSCENZA COMPETENZA E CAPACITÀ

CONOSCENZA

Conoscenza dei presupposti tecnici e tattici dei diversi gesti sportivi e dei giochi di squadra.
Conoscenza degli esercizi di base per mantenere in buone condizioni l'apparato locomotore e dei movimenti corretti per la prevenzione ai danni della colonna vertebrale.
Conoscenza dei comportamenti adatti a conservare un buon stato di salute che riguarda diversi ambiti: la scelta alimentare, la scelta di attività fisiche utili alla prevenzione di problemi cardiovascolari, ipotonia, obesità, traumi alle articolazioni, osteoporosi.
Conoscenza dei meccanismi energetici nella pratica, concetto di soglia aerobica e anaerobica.
Conoscenza dei comportamenti adeguati da tenere nel lavoro di gruppo e nell'organizzazione autonoma della classe.

COMPETENZA

Sapere esprimere in modo appropriato le conoscenze acquisite.
Saper collegare i concetti in modo consapevole.

CAPACITÀ

Condurre una seduta di esercitazioni pratiche con correttezza di contenuti.
Saper scegliere la migliore metodologia di allenamento in base all'obiettivo che si vuole perseguire.
Giocare correttamente a pallavolo, calcio e altri sport proposti, nel rispetto delle regole e dei compagni sia di squadra che avversari.
Sapersi organizzare in gruppo per svolgere attività pratiche.
Saper motivare con chiarezza e coerenza le proprie scelte.
Saper analizzare in modo critico e logico situazioni nuove o inconsuete.

4. OBIETTIVI SOCIO-AFFETTIVI E COGNITIVI TRASVERSALI E RUOLO DELLA DISCIPLINA NEL LORO RAGGIUNGIMENTO

Promuovere il benessere e la crescita della persona.
Promuovere la formazione culturale e tecnico professionale come strumento essenziale in una società sempre più complessa.
Conoscere il vocabolario tecnico specifico della materia.
Perfezionare le capacità di socializzazione e di lavoro in gruppo.

5. METODOLOGIE E STRUMENTI

Lezione frontale.
Lavoro a gruppi.
Lavoro in palestra.

6. STRUMENTI DI MISURAZIONE

Valutazione delle prove pratiche. Valutazione dell'impegno, della costanza di lavoro, della partecipazione attiva. Valutazione del miglioramento delle capacità rispetto ai livelli di partenza.

7. CONTENUTI DISCIPLINARI

Sviluppo di: forza, resistenza, velocità, elasticità muscolare, mobilità.
Presa di coscienza: dello schema corporeo, degli automatismi di base, dell'economia del movimento.
Capacità di ideare nuove mappe motorie.
Conoscere la tecnica e la tattica delle discipline praticate.
Conoscere le norme regolamentari.
Conoscere la terminologia essenziale degli sport praticati.
Conoscere: azioni di gioco, falli, disciplina fuori e dentro il campo da gioco, fair-play.
Conoscere i principi dell'allungamento muscolare.
Conoscere i vari tipi di allenamento: aerobico, anaerobico.
Gestire le capacità logico-motorie in situazione statiche e dinamiche.
Prendere coscienza delle proprie capacità motorie anche rispetto a tabelle di riferimento.
Saper eseguire gli esercizi di potenziamento a carico naturale.
Saper eseguire esercizi di allungamento muscolare.

26 novembre 2022

Firma del docente
Chiara Sbaccheri