



PIANO DI LAVORO

Classe 1A - SS2

Scienze Motorie e Sportive

Prof. Paolo Monello

ABILITÀ

- Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse
- Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica
- Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone

COMPETENZE

- Le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento
- Il ritmo delle azioni (stacco e salto, terzo tempo, tempi della palla in aria, durante un rimbalzo, ecc)
- I principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva

- Utilizzare il lessico specifico della disciplina
- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti
- Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere
- Praticare attività motoria in ambiente naturale, sfruttando le risorse del territorio
- Vivere in modo sereno la vittoria e la sconfitta, privilegiando gli obiettivi di miglioramento personale

- Le differenze tra il movimento funzionale e il movimento espressivo esterno ed interno
- Gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport di rilievo nazionale e della tradizione locale
- Alcune possibilità di utilizzo degli attrezzi e loro fini specifici
- La terminologia: regolamento e tecnica dei giochi e degli sport
- I principi generali di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto

- Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri, spazi e attrezzi
- Essere consapevole delle potenzialità e attitudini personali e orientarsi verso attività congeniali
- Eseguire autonomamente una sequenza di esercizi applicando i principi metodologici preposti al mantenimento della salute
- I principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica
- Alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale
- Allenamento della resistenza

CONTENUTI	OBIETTIVI	TEMPI	METODOLOGIA	INTERDISCIPLINARITÀ
<p>Test di ingresso: mini cooper (resistenza), salto in lungo da fermo, test navetta, test 30 metri (velocità), test addominali</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valutare le capacità fisiche (coordinative e condizionali) • Identificare eventuali disfunzioni o carenze nelle abilità motorie di base 	<ul style="list-style-type: none"> • Settembre 	<ul style="list-style-type: none"> • Osservazioni 	<ul style="list-style-type: none"> • Scienze - Anatomia
<ul style="list-style-type: none"> • Circuiti motori e Parcour • Esercizi atti a migliorare la coordinazione • Tecnica di corsa • Giochi di squadra (Basket, Volley, Pallamano, Floorball) • port invernali (Sci e Snowboard) • Giochi motori 	<ul style="list-style-type: none"> • Trasposizione fluida e veloce attraverso l'ambiente circostante, superamento degli ostacoli in modo creativo ed efficiente • Creatività ed espressione individuale • Miglioramento della coordinazione, equilibrio e agilità • Sviluppare la velocità, l'agilità e la resistenza fisica attraverso l'azione continua durante il gioco. • Favorire lo sviluppo di competenze sociali come la comunicazione efficace, l'empatia e la gestione dei conflitti. • Allenare la mente nella progettazione di strategie e tattiche per raggiungere gli obiettivi del gioco. • Acquisire/perfezionare le competenze di base, come il controllo della velocità, la virata e la frenata. • Sviluppare l'abilità di sciare in modo sicuro su neve fresca, dura, ghiacciata e in condizioni variabili. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ottobre • Novembre • Dicembre • Gennaio 	<ul style="list-style-type: none"> • Osservazione • Test pratici • Comprensione teorica • Autovalutazione e riflessione 	<ul style="list-style-type: none"> • Scienze • Ed. Civica

CONTENUTI

- La corsa e le andature
- Corsa su distanze e tempi programmati
- Atletica leggera (Salto in lungo, salto in alto, la corsa veloce, le staffette, fondo e mezzo fondo, i lanci)
- Fitness e lifestyle

OBIETTIVI

- Miglioramento della capacità polmonare e dell'efficienza cardiovascolare
- Ridurre lo stress e migliorare il benessere psicologico attraverso l'attività fisica regolare
- Aumento del ritmo cardiaco e del dispendio calorico
- Miglioramento delle capacità aerobiche e anaerobiche
- Aumento del VO2 max e della capacità di recupero
- Miglioramento della potenza muscolare e della velocità di corsa
- Potenziamiento della forza muscolare
- Perfezionare le tecniche specifiche di corsa, salto in lungo, salto in alto, lancio del peso, lancio del vortex/giavellotto, ecc.

TEMPI

- Febbraio
- Marzo
- Aprile
- Maggio

METODOLOGIA

- Osservazione
- Test pratici
- Comprensione teorica
- Autovalutazione e riflessione

INTERDISCIPLINARITÀ

- Scienze
- Ed. Civica

Curricolo di Ed. Civica

CONTENUTI

- Adottare comportamenti sani e corretti, adeguati alle diverse situazioni della vita
- Utilizzare tecniche di controllo dell'emotività, di rilassamento, di osservazione critica del rapporto mente corpo
- Interiorizzare e rispettare le regole del gioco sportivo in occasione di partite, tornei, campionati studenteschi
- Mettere in atto comportamenti corretti e rispettosi a scuola, per strada e nei luoghi pubblici (uscite didattiche, conferenze, viaggi d'istruzione) rispettando le norme specifiche del luogo
- Riconoscere in situazione e/o nei massmedia le problematiche legate al fumo attivo e passivo e gli effetti del tabagismo
- Riconoscere i rischi connessi e assumere comportamenti corretti e preventivi
- Confrontarsi con i propri limiti (sia sportivi che umani) senza ricorrere a sistemi chimici che aumentino le prestazioni
- Mettere in atto comportamenti corretti in situazioni di pericolo personale o ambientale
- Prevenire e riconoscere le situazioni che possono mettere in pericolo se stessi e gli altri
- Massima attenzione e messa in sicurezza dei luoghi e dei giochi, in presenza di bambini
- Realizzare esercitazioni e simulazioni di pronto soccorso

PERIODO

- Dicembre
- Gennaio

ATTIVITÀ

- Lezione frontale, discussione e confronto in classe e in palestra all'inizio e/o alla fine delle lezioni
- Uscite didattiche e gite sportive

CONTENUTI

- Valutare la qualità dei prodotti di consumo e dei principali servizi al consumatore e prendere decisioni consapevoli
- Valutare l'impatto del proprio stile di consumo sulla propria salute e sull'ambiente
- Riconoscere e realizzare in situazioni concrete gli effetti del rapporto alimentazione/benessere/ realizzazione personale
- Distribuire correttamente i pasti nell'arco della giornata in base alle diverse attività
- Operare scelte alimentari corrette, equilibrate, critiche e consapevoli, in relazione alle diverse attività, e non influenzate da messaggi o informazioni pubblicitarie
- Leggere le etichette dei cibi e le rispettive informazioni nutrizionali
- Sperimentare tecniche di cottura e conservazione alimentare legate al passato, sia del proprio territorio che al di fuori di esso
- Confrontare e sperimentare abitudini alimentari legate a paesi e culture diversi dai propri
- Valutare in modo responsabile il proprio regime alimentare
- Discutere e motivare le proprie scelte alimentari, mettendole in rapporto con le dinamiche relazionali correlate (familiari, di gruppo, ...)
- Riconoscere gli effetti negativi di modelli alimentari (diete) legati ad immagini proposte dalla pubblicità, influencer o dai mass-media in generale.
- Essere consapevoli delle modalità relazionali da attivare con coetanei ed adulti, sforzandosi di correggere le eventuali inadeguatezze
- Approfondire la conoscenza e l'accettazione di sé, rafforzando l'autostima anche apprendendo dai propri errori
- Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile
- Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria
- Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo
- Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute
- Il Fair Play

PERIODO

- Aprile
- Maggio
- Giugno

ATTIVITÀ

- Lezione frontale, discussione e confronto in classe e in palestra all'inizio e/o alla fine delle lezioni
- Uscite didattiche e gite sportive

Curricolo digitale

CONTENUTI

- Produrre, condividere, pubblicare documenti utilizzando codici comunicazionali e software diversi a seconda dello scopo, anche in modo collaborativo
- Creare e distribuire documenti in formato aperto e chiuso
- Conoscere e navigare in vari ambienti di simulazione, ma distinguere l'esperienza virtuale da quella non virtuale
- Accedere alla rete Internet con sicurezza, usando in maniera efficace i motori di ricerca
- Durante la navigazione nell'Internet individuare e selezionare le informazioni in modo pertinente
- Approfondire le conoscenze relative all'Intelligenza Artificiale e capire come sfruttare al meglio le sue potenzialità
- Citare le fonti in modo corretto e rispettare le regole del Copyright e Copyleft
- Partecipare alla dimensione sociale dell'Internet con rispetto delle persone e delle regole
- Creazione di testi digitali, presentazioni, immagini e video
- Diagrammi di flusso e mappe cognitive
- Funzioni e comandi comuni a interfacce software diverse
- Concetti di privacy, identità e sicurezza online
- Regole per l'uso consapevole delle rete e per una navigazione sicura e responsabile

PERIODO

- In itinere

Paolo Monello