

Anno scolastico 2022/23

NOME: BARBARA COGNOME: SIMONI

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE III SEZIONE A INDIRIZZO LICEO MUSICALE

Data: **15/11/2022**

PIANO INDIVIDUALE DI LAVORO parte seconda:

PROGRAMMA INDIVIDUALE DI LAVORO CON RIFERIMENTO ALLA PROGRAMMAZIONE DI AMBITO 2022/23

MODULO N. 1	Conoscere e padroneggiare il proprio corpo.
TITOLO	
COMPETENZA	<p><i>Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale.</i></p> <p><i>Conoscere tempi e ritmi nell'attività motoria e/o sportiva riconoscendo i propri limiti e le proprie potenzialità</i></p> <p><i>3. Mostra buone conoscenze ed è in grado di organizzare un proprio piano periodizzato di allenamento</i></p> <p><i>2. Realizza attività motorie differenti in relazione agli altri e all'ambiente mostrando adeguate conoscenze</i></p> <p><i>1. Ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute</i></p> <p>PERSONALE, SOCIALE E CAPACITA' DI IMPARARE A IMPARARE (Terza)</p> <p>SICUREZZA (Ed. Civica)</p> <p>AMBIENTE (Ed. Civica)</p> <p>DISAGIO GIOVANILE (Ed. Civica)</p>

STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	IN PRESENZA	IN DAD
	<p>Conoscenze:</p> <p>Conoscere il sistema cardio-respiratorio in funzione del movimento</p> <p>Conoscere i cambiamenti della pre-adolescenza</p> <p>Riconoscere i ritmi</p> <p>Riconoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate per il miglioramento delle capacità condizionali</p> <p>Contenuti:</p> <p>Test funzionali.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancio frontale della palla medica (M e F) • Piegammenti sulle braccia (M e F) • attività a regime aerobico, corsa di fondo da 6' a 20' minuti all'aperto nell'anello di m.500 (corsa campestre) con progressione del lavoro 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 – 8 giri • corsa intervallata con superamento ostacoli (interval-training a ritmi medio-bassi e fartlek) • esercizi a carico naturale, in coppia, con piccoli pesi, cavagliere e lievissimi carichi, esercizi a corpo libero ed a coppie. • esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi • percorsi misti di livello semplice e medio con piccoli e grandi attrezzi • circuiti a stazioni • Il riscaldamento: principi teorici e pratici dell'esecuzione • esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture • esercizi con i piccoli attrezzi (palle, bastoni, funi lunghe, cerchi, funicelle, 	<p>Conoscenze:</p> <p>Conoscere il sistema cardio-respiratorio in funzione del movimento</p> <p>Conoscere i cambiamenti della pre-adolescenza</p> <p>Riconoscere i ritmi</p> <p>Riconoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate per il miglioramento delle capacità condizionali.</p> <p>Gli argomenti verranno trattati in modo teorico sinteticamente.</p> <p>Contenuti:</p> <p>i contenuti saranno gli stessi, ma verranno trattati in maniera sintetica e in modalità teorica, facendo dei cenni alle attività pratiche relative all'argomento trattato.</p> <p>Tutela ambientale: le oasi del WWF</p> <p>Attività in ambiente naturale</p> <p>I sani stili di vita</p> <p>Il primo soccorso. BLS</p> <p>Agenda 2030</p> <p>Il benessere psico-fisico, i sani stili di vita, le dipendenze.</p>

	<p>ostacoli, palle mediche, elastici, cavigliere, pesi piccoli e medi ecc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> •esercizi ai grandi attrezzi (quadro, spalliera, panca, palco di salita, cavallina, materassini, materassoni ecc.) •esercizi a coppie a corpo libero o con attrezzi •esercizi di preacrobatica, impostazione ed apprendimento: •rotolamenti dalle varie posture •capovolte sulla spalla avanti e indietro •capovolte asse sagittale avanti e indietro •verticale alla spalliera e ruota •Marcia, corsa, andature ginniche, saltelli, salti, lanci, prese •esercizi di presa di coscienza e controllo della respirazione, esercizi di rilassamento segmentario e globale .esercizi di presa di coscienza e consapevolezza della postura eretta e seduta, correzioni ed esercizi di riequilibrio posturale. <p>Le oasi del WWF</p> <p>Attività in ambiente naturale</p> <p>I sani stili di vita</p> <p>Il primo soccorso. BLS</p> <p>Agenda 2030</p> <p>Il benessere psico-fisico, i sani stili di vita, le dipendenze.</p>	
TEMPI	Indicare Mesi da settembre a giugno.	
METODOLOGIA	IN PRESENZA Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche	IN DAD Lezione su piattaforma. Discussione guidata.

	<p>degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro</p> <p>Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse</p> <p>Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate</p>	<p>Cooperative learning.</p> <p>Creare e integrare il materiale tradizionale di studio</p> <p>Sfruttare le potenzialità delle piattaforme</p> <p>Predisporre compiti e test online</p> <p>Instaurare una relazione di prossimità con studenti</p>
<p>TESTO DI COMPITO</p> <p>E MODALITÀ DI VERIFICA <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i></p>	<p>IN PRESENZA</p> <p>Osservazione attenta e sistematica dei comportamenti individuali e collettivi.</p> <p>Prove pratiche.</p> <p>Verifiche orali.</p> <p>Questionario a risposta multipla (se fosse necessario)</p>	<p>IN DAD</p> <p>Predisporre compiti e test online quando necessario</p> <p>Verifiche orali</p>
<p>COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI</p>		

<p>MODULO N. 3</p> <p>TITOLO</p>	<p>Lo sport, le regole, il fair-play.</p>
<p>COMPETENZA</p>	<p><i>Aspetti relazionali e cognitivi del gioco, gioco-sport, sport.</i></p> <p><i>Conoscere strategie di gioco e dare il proprio personale contributo al gioco, interpretando al meglio la cultura sportiva.</i></p> <p><i>Conoscere strategie di gioco e dare il proprio personale contributo al gioco interpretando al meglio la cultura sportiva</i></p> <p><i>3. Mostra notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica di vari sport, collabora mantenendo "stile sportivo" e leali relazioni</i></p> <p><i>2. Sa mettere in atto le giuste strategie applicando il regolamento con imparzialità, mantenendo il fair play</i></p> <p><i>1. Utilizza le tecniche e le tattiche di gioco degli sport praticati con fair play</i></p> <p><i>PERSONALE, SOCIALE E CAPACITA' DI IMPARARE A IMPARARE (Terza)</i></p> <p><i>SICUREZZA (Ed. Civica)</i></p>

	AMBIENTE (Ed. Civica)	
	DISAGIO GIOVANILE (Ed. Civica)	
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	<p>IN PRESENZA</p> <p>Conoscenze:</p> <p>Conoscere le regole e i gesti arbitrali più importanti di giochi e sport praticati, la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali</p> <p>Conoscere modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive</p> <p>Conoscere le regole del Fair-Play</p> <p>Contenuti:</p> <p>Riconoscere, analizzare ed affinare gli aspetti tecnici e tattici della Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Tennis, Beach-tennis e Beach-volley, Nuoto, della Pallamano del Paddle, del Pattinaggio, Badminton, Orienteering</p> <p>Conoscenza del regolamento e degli aspetti tecnici delle varie specialità dell'Atletica Leggera.</p> <p>Miglioramento nelle discipline atletiche affrontate.</p> <p>Contenuti:</p> <p>Pallavolo"</p> <ul style="list-style-type: none"> • esercizi per migliorare tutti i fondamentali individuali al fine di avere chiaro quando e come utilizzarli • miglioramento del palleggio - palleggio di alzata - pallonetto • miglioramento del bagher - bagher di ricezione – bagher di controllo • impostazione del muro – copertura del muro – tuffo per il salvataggio 	<p>IN DAD</p> <p>Conoscenze:</p> <p>Conoscere le regole e i gesti arbitrali più importanti di giochi e sport praticati, la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali</p> <p>Conoscere modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive</p> <p>Conoscere le regole del Fair-Play</p> <p>Contenuti:</p> <p>Gli argomenti verranno trattati i sinteticamente in modo teorico con cenni di ogni sport praticato in presenza: Pallavolo, pallacanestro, calcio, atletica, pallamano, nuoto, pattinaggio, golf, tennis, beach tennis, paddle, beach volley, scherma, badminton, baseball, rugby, orienteering.</p> <p>I regolamenti</p> <p>Il fair play</p> <p>Educazione stradale</p> <p>Le oasi del WWF</p> <p>Attività in ambiente naturale</p> <p>I sani stili di vita</p> <p>Il primo soccorso. BLS</p> <p>Agenda 2030</p> <p>Il benessere psico-fisico, i sani stili di vita, le dipendenze.</p>

	<ul style="list-style-type: none">•miglioramento della battuta dal basso di sicurezza -dall'alto a tennis•miglioramento della tecnica di schiacciata e della visione periferica di gioco per l'indirizzo della stessa in zone problematiche per la squadra avversaria (piazzata - finte)•schemi di ricezione e di attacco•spostamenti in campo a secco senza palla (a tre e a sei) <p>"Calcio a 5"</p> <ul style="list-style-type: none">•miglioramento del controllo e conduzione della palla – spostamenti e piazzamenti senza palla e con la palla - dribbling - colpo di testa - passaggio/stop di I° e di II° - marcamento/smarcamento senza palla e con la palla - tiro/parata.•fondamentali regole del gioco•giochi di movimento con uno o più palloni•esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei•esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.•andature, staffette e situazioni di gioco•impostazione difesa a uomo e a zona e principali ruoli di gioco•esercizi per il portiere•partite (palestra, campi sportivi) <p>"Pallacanestro"</p> <ul style="list-style-type: none">•giochi di movimento con uno o più palloni•esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei•esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> •andature, staffette e situazioni di gioco •impostazione difesa a uomo e a zona e principali ruoli di gioco •partite (palestra, campi sportivi) •Maggiore velocità nel controllo e nella conduzione della palla •Tornei. •Esercitazioni per l'arbitraggio. •Esercitazioni per lo sviluppo della tattica e strategie di attacco e difesa <p>“Atletica”</p> <ul style="list-style-type: none"> •Corsa veloce - Corsa di riscaldamento – Corsa di resistenza – Staffetta •Corsa veloce con partenza dai blocchi Mt. 100 •Corsa di resistenza mt. 1000 e distanze maggiori •Corsa ad ostacoli •Gare di staffetta 4x100 •Corsa campestre •Prove di salto in alto (fosbury flopp / americana) se possibile •Prove di salto in lungo •Getto del peso •Lancio del disco <p>“Nuoto”</p> <ul style="list-style-type: none"> •Crawl •Dorso •Rana •Farfalla <p>I regolamenti</p> <p>Il fair play</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>Educazione stradale</p> <p>Le oasi del WWF</p> <p>Attività in ambiente naturale</p> <p>I sani stili di vita</p> <p>Il primo soccorso. BLS</p> <p>Agenda 2030</p> <p>Il benessere psico-fisico, i sani stili di vita, le dipendenze.</p>	
TEMPI	Indicare Mesi da settembre a giugno.	
METODOLOGIA	<p>IN PRESENZA</p> <p>Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro</p> <p>Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse</p> <p>Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate</p>	<p>IN DAD</p> <p>Lezione su piattaforma.</p> <p>Discussione guidata.</p> <p>Cooperative learning.</p> <p>Creare e integrare il materiale tradizionale di studio</p> <p>Sfruttare le potenzialità delle piattaforme</p> <p>Predisporre compiti e test online</p> <p>Instaurare una relazione di prossimità con studenti</p>
<p>TESTO DI COMPITO</p> <p>E MODALITÀ DI VERIFICA <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i></p>	<p>IN PRESENZA</p> <p>Osservazione attenta e sistematica dei comportamenti individuali e collettivi.</p> <p>Prove pratiche.</p> <p>Verifiche orali.</p> <p>Questionario a risposta multipla (se fosse necessario)</p>	<p>IN DAD</p> <p>Predisporre compiti e test online quando necessario</p> <p>Verifiche orali</p>
COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI		

MODULO N. 5	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
--------------------	---------------------------------------------------

TITOLO		
COMPETENZA	<p><i>Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute.</i></p> <p><i>Conoscere le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni, del primo soccorso ed i principi per l'adozione dei corretti stili di vita.</i></p> <p><i>3. È in grado di ideare, progettare e realizzare, un'attività motoria finalizzata applicando norme e principi per la sicurezza e la salute</i></p> <p><i>2. Esegue autonomamente assistenza al compagno. È consapevole dei disturbi alimentari e dei danni indotti dalle dipendenze. Sa applicare il primo soccorso</i></p> <p><i>1. Mostra comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie e sa agire in caso di infortunio. Conosce e sa applicare i principi per un corretto stile di vita</i></p> <p><i>PERSONALE, SOCIALE E CAPACITA' DI IMPARARE A IMPARARE (Terza)</i></p> <p><i>SICUREZZA (Ed. Civica)</i></p> <p><i>AMBIENTE (Ed. Civica)</i></p> <p><i>DISAGIO GIOVANILE (Ed. Civica)</i></p>	
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	<p>IN PRESENZA</p> <p>Conoscenze:</p> <p>Conoscere le regole di convivenza civile in contesti liberi e strutturati</p> <p>Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su se stessi</p> <p>Conoscere le principali norme igieniche. Cenni di anatomia umana.</p> <p>Contenuti:</p> <p>Ci si propone di fornire agli allievi conoscenze approfondite delle norme igieniche e dei comportamenti da tenersi prima, durante e dopo l'attività fisica e di informazioni utili ad eseguire il primo soccorso.</p> <p>Condividere, utilizzare e rispettare le regole utili alla convivenza e alle attività motorie e sportive.</p> <p>Contenuti:</p>	<p>IN DAD</p> <p>Conoscenze:</p> <p>Conoscere le regole di convivenza civile in contesti liberi e strutturati</p> <p>Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su se stessi</p> <p>Conoscere le principali norme igieniche. Cenni di anatomia umana.</p> <p>Contenuti:</p> <p>i contenuti saranno gli stessi, ma verranno trattati in maniera sintetica e in modalità teorica, facendo dei cenni alle attività pratiche relative all'argomento trattato.</p> <p>Educazione stradale</p> <p>Le oasi del WWF</p> <p>Attività in ambiente naturale</p> <p>I sani stili di vita</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenzione degli infortuni a scuola e in palestra • Primo soccorso a scuola e in palestra trattamento dei principali traumi: • Trattamento dei traumi muscolari (crampo, strappo, stiramento) • Trattamento dei traumi articolari ed ossei (lussazione, distorsione , fratture) • Trattamento dei traumi dei tessuti (ferita, abrasione, contusione, emorragia, epistassi) • Trattamento di tendinite, ustioni, mal di fegato, mal di milza, vesciche, malori improvvisi • I presidi sanitari: Contenuto di una valigetta per primo soccorso • Educazione Alimentare • Le funzioni dei nutrienti: • Glucidi, protidi, lipidi, vitamine, Sali minerali • La dieta equilibrata • Ruolo della dieta nel controllo del peso • Alimentazione pre-gara, rifornimento in gara <p>Idratazione pre e post gara importanza dell'acqua</p> <p>E' consapevole delle proprie capacità e dei propri limiti.</p> <p>Il benessere psico-fisico, i sani stili di vita, le dipendenze.</p> <p>Educazione stradale</p>	<p>Il primo soccorso. BLDS</p> <p>Agenda 2030</p> <p>Il benessere psico-fisico, i sani stili di vita, le dipendenze.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Le oasi del WWF</p> <p>Attività in ambiente naturale</p> <p>I sani stili di vita</p> <p>Il primo soccorso. BLSA</p> <p>Agenda 2030</p>	
TEMPI	Indicare Mesi da settembre a giugno.	
METODOLOGIA	<p>IN PRESENZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro • Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse • Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate 	<p>IN DAD</p> <p>Lezione su piattaforma.</p> <p>Discussione guidata.</p> <p>Cooperative learning.</p> <p>Creare e integrare il materiale tradizionale di studio</p> <p>Sfruttare le potenzialità delle piattaforme</p> <p>Predisporre compiti e test online</p> <p>Instaurare una relazione di prossimità con studenti</p>
<p>TESTO DI COMPITO</p> <p>E MODALITÀ DI VERIFICA <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i></p>	<p>IN PRESENZA</p> <p>Osservazione attenta e sistematica dei comportamenti individuali e collettivi.</p> <p>Prove pratiche.</p> <p>Verifiche orali.</p> <p>Questionario a risposta multipla (se fosse necessario)</p>	<p>IN DAD</p> <p>Predisporre compiti e test online quando necessario</p> <p>Verifiche orali</p>
COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI		