

Anno scolastico 2022/23

NOME: BARBARA COGNOME: SIMONI

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE II 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>Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche</i></p> <p><i>3. Mostra adeguate conoscenze e realizza attività motorie differenti adeguandosi alle diverse situazioni.</i></p> <p><i>2. Esegue differenti azioni motorie mettendo alla prova le proprie capacità.</i></p> <p><i>1. Mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad una attività motoria abituale.</i></p> <p>ALFABETICA FUNZIONALE</p> <p>Asse STORICO-SOCIALE</p> <p>UN MONDO DI REGOLE (Ed. Civica)</p> <p>IMPRENDITORIALE (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>Conoscere la terminologia specifica</p> <p>Conoscere i regolamenti</p> <p>Conoscere il fair-play</p> <p>Conoscere i principi su cui si fonda la convivenza: ad esempio, regola, norma, patto, condivisione, diritto, dovere, negoziazione, votazione, rappresentanza.</p> <p>I regolamenti</p> <p>Il fair play</p> <p>Educazione stradale</p> <p>Tutela ambientale: le oasi del WWF</p> <p>Contenuti:</p> <p>Applicare, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle discipline.</p> <p>Conoscere i principi su cui si fonda la convivenza: ad esempio, regola, norma, patto, condivisione, diritto, dovere, negoziazione, votazione, rappresentanza.</p> <p>Educazione stradale.</p> <p>I regolamenti di Istituto</p>	<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>Conoscere la terminologia specifica</p> <p>Conoscere i regolamenti</p> <p>Conoscere il fair-play</p> <p>Educazione stradale</p> <p>Tutela ambientale: le oasi del WWF</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>Applicare, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle discipline.</p> <p>Conoscere i principi su cui si fonda la convivenza: ad esempio, regola, norma, patto, condivisione, diritto, dovere, negoziazione, votazione, rappresentanza.</p> <p>Educazione stradale.</p> <p>I regolamenti di Istituto</p> <p>La carta del fair-play</p> <p>Tutela ambientale: le oasi del WWF</p>

	<p>La carta del fair-play</p> <p>Tutela ambientale: le oasi del WWF</p> <p>Test funzionali.</p> <p>Percorso per la destrezza</p> <p>Esercitazioni con la funicella</p> <p>Conoscenza topografica e funzionale del corpo</p> <p>Esercizi a corpo libero esercizi a carico naturale.</p> <p>Esercizi di preacrobatica</p> <p>Esercizi di presa di coscienza, percezione, controllo e consapevolezza del proprio corpo.</p> <p>Esercizi di educazione al ritmo.</p> <p>Attività a regime aerobico</p> <p>Esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi</p> <p>Circuit training a stazioni.</p> <p>Nozioni teoriche sul Sistema Scheletrico e Articolare</p> <p>Cenni sui paramorfismi e differenza con i dimorfismi. La postura errata, importanza della postura corretta.</p> <p>Nozioni teoriche sul Sistema Muscolare</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>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>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>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 e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.</i></p> <p><i>3. Mostra sicurezza tattica e fair play e buona abilità nella pratica di varie attività sportive</i></p> <p><i>2. Conosce la tattica e possiede sufficienti abilità a varie attività sportive, mostrando fair play e rispetto delle regole</i></p> <p><i>1. Conosce le regole, le tecniche e le tattiche degli sport praticati e partecipa con fair play affrontando anche funzioni arbitrali</i></p> <p>ALFABETICA FUNZIONALE</p> <p>ASSE STORICO SOCIALE</p> <p>UN MONDO DI REGOLE (Ed. Civica)</p> <p>IMPRENDITORIALE (Ed. Civica)</p>

STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	IN PRESENZA	IN DAD
	<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>Conoscere la terminologia specifica</p> <p>Conoscere i regolamenti</p> <p>Contenuti:</p> <p>Applicare, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle discipline.</p> <p>Conoscere i principi su cui si fonda la convivenza: ad esempio, regola, norma, patto, condivisione, diritto, dovere, negoziazione, votazione, rappresentanza.</p> <p>Ci si propone di fornire agli allievi una base minima di conoscenza dei mezzi tecnico-tattici tali da permettere un veloce transfert nelle più diffuse pratiche sportive, ricercando sempre il miglioramento delle qualità motorie e specifiche e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche complesse.</p> <p>Conoscenza del regolamento e degli aspetti tecnici della Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Tennis, Beach-tennis e Beach-volley, Nuoto, della Pallamano e del Pattinaggio.</p> <p>Far conoscere le varie specialità atletiche svolte, far migliorare le capacità coordinative e condizionali, gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, ecc.),</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>Conoscere la terminologia specifica</p> <p>Conoscere i regolamenti</p> <p>Contenuti:</p> <p>Cenni su come applicare, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle discipline.</p> <p>Ci si propone di fornire agli allievi una base minima di conoscenza dei mezzi tecnico-tattici tali da permettere un veloce transfert nelle più diffuse pratiche sportive, ricercando sempre il miglioramento delle qualità motorie e specifiche e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche complesse.</p> <p>Conoscenza del regolamento e degli aspetti tecnici della Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Tennis, Beach-tennis e Beach-volley, Nuoto, della Pallamano e del Pattinaggio.</p> <p>Far conoscere le varie specialità atletiche svolte, far migliorare le capacità coordinative e condizionali, gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, ecc.), concorrere allo sviluppo dell'autocontrollo ed interessare gli allievi al miglioramento di sé rispetto ad un risultato.</p> <p>Conoscere i principi su cui si fonda la convivenza: ad esempio, regola, norma,</p>

	<p>concorrere allo sviluppo dell'autocontrollo ed interessare gli allievi al miglioramento di sé rispetto ad un risultato.</p> <p>Pallavolo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Esercizi specifici per battuta - palleggio - bagher - alzata - schiacciata - muro - tuffo; situazioni di gioco da semplici a complesse; prime fasi di gioco (1 contro1, 2 contro 2 ecc.); 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, alla parete, a rete, in campo esercizi sui fondamentali di squadra in campo ridotto 1/1, 2/2, 3/3, 4/4 partite obbligate (3 passaggi, sempre tie-break ecc.) <p style="text-align: right;">Spikeball</p> <p>e S3</p> <p>Pallacanestro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Esercizi specifici per i fondamentali di gioco Prime fasi di gioco <p>Calcio a 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> controllo della palla - dribbling - colpo di testa - passaggio/stop - marcamento/smarcamento - tiro/parata. apprendimento della difesa a uomo, a zona, a zona mista fondamentali regole del gioco <p>Atletica Leggera:</p> <ul style="list-style-type: none"> corsa di riscaldamento e di resistenza 	<p>patto, condivisione, diritto, dovere, negoziazione, votazione, rappresentanza.</p> <p>Educazione stradale.</p> <p>I regolamenti di Istituto</p> <p>La carta del fair-play</p> <p>Tutela ambientale: le oasi del WWF.</p> <p>I sani stili di vita</p> <p>Gli argomenti verranno trattati in modo teorico con cenni di ogni sport eseguito praticamente in presenza,</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>
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • corsa veloce - staffetta - corsa ad ostacoli • corsa campestre • salto in lungo – salto in alto (se in presenza del materiale utile) • getto del peso – lancio del disco <p>Nuoto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • crawl • dorso • rana • farfalla <p>Pallavolo, pallacanestro, calcio, atletica, pallamano, nuoto, pattinaggio, golf, tennis, beach tennis, paddle, beach volley, scherma, badminton, baseball, rugby, orienteering.</p> <p>Educazione stradale.</p> <p>I regolamenti di Istituto</p> <p>La carta del fair-play</p> <p>Tutela ambientale: le oasi del WWF.</p> <p>I sani stili di vita</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>

		Instaurare una relazione di prossimità con studenti
TESTO DI COMPITO E MODALITÀ DI VERIFICA <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i>	IN PRESENZA Osservazione attenta e sistematica dei comportamenti individuali e collettivi. Prove pratiche. Verifiche orali. Questionario a risposta multipla (se fosse necessario)	IN DAD Predisporre compiti e test online quando necessario Verifiche orali
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 primo soccorso e di una corretta alimentazione ed assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza.</i></p> <p><i>3. Mette in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria e altrui. Possiede alcune conoscenze di primo soccorso e alimentazione</i></p> <p><i>2. Svolge attività nel rispetto della propria e della altrui incolumità e sa riconoscere i danni causati dall'utilizzo scorretto di carichi. Conosce le norme basilari del primo soccorso</i></p> <p><i>1. Utilizza in modo appropriato strutture e attrezzi, applica alcune tecniche di assistenza e conosce alcune norme del primo soccorso</i></p> <p>ALFABETICA FUNZIONALE</p> <p>Asse STORICO SOCIALE</p> <p>UN MONDO DI REGOLE (Ed. Civica)</p> <p>IMPRENDITORIALE (Ed. Civica)</p>

STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	IN PRESENZA	IN DAD
	<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>Ci si propone di fornire agli allievi una base minima di conoscenza delle norme di comportamento in palestra, a scuola e negli spazi aperti; delle norme igieniche e comportamenti da tenersi prima, durante e dopo l'attività fisica e di informazioni a livello nozionistico sul primo soccorso.</p> <p>Conoscere la terminologia specifica</p> <p>Conoscere i regolamenti</p> <p>Conoscere il fair-play</p> <p>Educazione stradale</p> <p>Tutela ambientale: le oasi del WWF</p> <p>Contenuti:</p> <p>Applicare, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle discipline. Regolamento e norme di comportamento in palestra, a scuola e negli spazi aperti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principali norme igieniche e comportamenti da tenersi prima durante e dopo l'attività fisica • Norme di comportamento in situazioni di emergenza • Traumi muscolari (crampo, strappo, stiramento) 	<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>Ci si propone di fornire agli allievi una base minima di conoscenza delle norme di comportamento in palestra, a scuola e negli spazi aperti; delle norme igieniche e comportamenti da tenersi prima, durante e dopo l'attività fisica e di informazioni a livello nozionistico sul primo soccorso.</p> <p>Conoscere la terminologia specifica</p> <p>Conoscere i regolamenti</p> <p>Conoscere il fair-play</p> <p>Educazione stradale</p> <p>Tutela ambientale: le oasi del WWF</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>Cenni su come applicare, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle discipline.</p> <p>Regolamento e norme di comportamento in palestra, a scuola e negli spazi aperti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principali norme igieniche e comportamenti da tenersi prima durante e dopo l'attività fisica

	<ul style="list-style-type: none"> • Traumi articolari ed ossei (lussazione, distorsione , fratture) • Traumi dei tessuti (ferita, abrasione, contusione, emorragia, epistassi) • Tendinite, ustioni, mal di fegato, mal di milza, vesciche, malori improvvisi • Respirazione artificiale (cenni) • Massaggio cardiaco (cenni) <p>Conoscere i principi su cui si fonda la convivenza: ad esempio, regola, norma, patto, condivisione, diritto, dovere, negoziazione, votazione, rappresentanza.</p> <p>Educazione stradale.</p> <p>I regolamenti di Istituto</p> <p>La carta del fair-play</p> <p>Tutela ambientale: le oasi del WWF</p> <p>I sani stili di vita</p> <p>Il primo soccorso.</p> <p>Adotta un abbigliamento idoneo alle lezioni. Sa fare assistenza ad un compagno simulando un infortunio. Svolge attività codificate e non nel rispetto della propria e altrui incolumità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Norme di comportamento in situazioni di emergenza • Traumi muscolari (crampo, strappo, stiramento) • Traumi articolari ed ossei (lussazione, distorsione , fratture) • Traumi dei tessuti (ferita, abrasione, contusione, emorragia, epistassi) • Tendinite, ustioni, mal di fegato, mal di milza, vesciche, malori improvvisi • Respirazione artificiale (cenni) • Massaggio cardiaco (cenni) <p>Conoscere i principi su cui si fonda la convivenza: ad esempio, regola, norma, patto, condivisione, diritto, dovere, negoziazione, votazione, rappresentanza.</p> <p>Educazione stradale.</p> <p>I regolamenti di Istituto</p> <p>La carta del fair-play</p> <p>Tutela ambientale: le oasi del WWF</p> <p>Il primo soccorso.</p> <p>I sani stili di vita</p> <p>Il primo soccorso</p>
TEMPI	Indicare Mesi da settembre a giugno	
METODOLOGIA	IN PRESENZA <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 	IN DAD <p>Lezione su piattaforma.</p> <p>Discussione guidata.</p> <p>Cooperative learning.</p> <p>Creare e integrare il materiale tradizionale di studio</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse • Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate 	<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</p> <p><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>		