

## Anno scolastico 2022/23

NOME: BARBARA COGNOME: SIMONI

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE V 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**

<b>MODULO N. 1</b>	<b>Conoscere e padroneggiare il proprio corpo.</b>
<b>TITOLO</b>	
<b>COMPETENZA</b>	<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><b>IMPRENDITORIALE (Quinta)</b></p> <p><b>IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE (Quinta)</b></p> <p><b>SICUREZZA (Ed. Civica)</b></p> <p><b>ECOSOSTENIBILITA' (Ed. Civica)</b></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"> <li>• Lancio frontale della palla medica (M e F)</li> </ul> <p>Salto in lungo da fermi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piegamenti sulle braccia (M e F)</li> <li>• 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</li> <li>• corsa intervallata con superamento ostacoli ( interval-training a ritmi medio-bassi e fartlek)</li> <li>• esercizi a carico naturale, in coppia, con piccoli pesi, cavigliere e lievissimi carichi, esercizi a corpo libero ed a coppie.</li> <li>• esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi</li> <li>• percorsi misti di livello semplice e medio con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>• circuiti a stazioni</li> <li>• Il riscaldamento: principi teorici e pratici dell'esecuzione</li> </ul>	<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>I regolamenti</p> <p>Il fair play</p> <p>Educazione Civica:</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>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture</li> <li>•esercizi con i piccoli attrezzi (palle, bastoni, funi lunghe, cerchi, funicelle, ostacoli, palle mediche, elastici, cavigliere, pesi piccoli e medi ecc.)</li> <li>•esercizi ai grandi attrezzi (quadro, spalliera, panca, palco di salita, cavallina, materassini, materassoni ecc.)</li> <li>•esercizi a coppie a corpo libero o con attrezzi</li> <li>•esercizi di preacrobatica, impostazione ed apprendimento:</li> <li>•rotolamenti dalle varie posture</li> <li>•capovolte sulla spalla avanti e indietro</li> <li>•capovolte asse sagittale avanti e indietro</li> <li>•verticale alla spalliera e ruota</li> <li>•Marcia, corsa, andature ginniche, saltelli, salti, lanci, prese</li> <li>•esercizi di presa di coscienza e controllo della respirazione, esercizi di rilassamento segmentario e globale</li> <li>.esercizi di presa di coscienza e consapevolezza della postura eretta e seduta, correzioni ed esercizi di riequilibrio posturale</li> </ul> <p>Educazione Civica:</p> <p>Agenda 2030</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>	
<b>TEMPI</b>	Indicare <b>Mesi</b> da settembre a giugno.	

<b>METODOLOGIA</b>	<p><b>IN PRESENZA</b></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><b>IN DAD</b></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><b>TESTO DI COMPITO</b></p> <p><b>E MODALITÀ DI VERIFICA</b> <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i></p>	<p><b>IN PRESENZA</b></p> <p><b>Osservazione attenta e sistematica dei comportamenti individuali e collettivi.</b></p> <p><b>Prove pratiche.</b></p> <p><b>Verifiche orali.</b></p> <p><b>Questionario a risposta multipla (se fosse necessario)</b></p>	<p><b>IN DAD</b></p> <p><b>Predisporre compiti e test online quando necessario</b></p> <p><b>Verifiche orali</b></p>
<b>COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI</b>		

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

	<p><b>IMPRENDITORIALE (Quinta)</b></p> <p><b>IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE (Quinta)</b></p> <p><b>SICUREZZA (Ed. Civica)</b></p> <p><b>ECOSOSTENIBILITA' (Ed. Civica)</b></p>	
<p><b>STRUTTURA DI APPRENDIMENTO</b></p>	<p><b>IN PRESENZA</b></p> <p><b>Conoscenze:</b></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><b>Contenuti:</b></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 e del Pattinaggio.</p> <p>Conoscenza del regolamento e degli aspetti tecnici delle varie specialità dell'Atletica Leggera.</p> <p>Miglioramento nelle discipline atletiche affrontate.</p> <p>"Pallavolo"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• esercizi per migliorare tutti i fondamentali individuali al fine di avere chiaro quando e come utilizzarli</li> <li>• miglioramento del palleggio - palleggio di alzata - pallonetto</li> </ul>	<p><b>IN DAD</b></p> <p><b>Conoscenze:</b></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><b>Contenuti:</b></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>Educazione Civica:</p> <p>Agenda 2030</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>

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei</li> <li>• esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.</li> <li>• andature, staffette e situazioni di gioco</li> <li>• impostazione difesa a uomo e a zona e principali ruoli di gioco</li> <li>• partite ( palestra, campi sportivi )</li> <li>• Maggiore velocità nel controllo e nella conduzione della palla</li> <li>• Tornei.</li> <li>• Esercitazioni per l'arbitraggio.</li> <li>• Esercitazioni per lo sviluppo della tattica e strategie di attacco e difesa</li> </ul> <p>“Atletica”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corsa veloce - Corsa di riscaldamento – Corsa di resistenza – Staffetta</li> <li>• Corsa veloce con partenza dai blocchi Mt. 100</li> <li>• Corsa di resistenza mt. 1000 e distanze maggiori</li> <li>• Corsa ad ostacoli</li> <li>• Gare di staffetta 4x100</li> <li>• Corsa campestre</li> <li>• Prove di salto in alto ( fosbury flopp / americana ) se possibile</li> <li>• Prove di salto in lungo</li> <li>• Getto del peso</li> <li>• Lancio del disco</li> </ul> <p>“Nuoto”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl</li> <li>• Dorso</li> <li>• Rana</li> <li>• Farfalla</li> </ul>	
--	--	--

	<p>I regolamenti</p> <p>Il fair play</p> <p>Educazione stradale</p> <p>Educazione Civica:</p> <p>Agenda 2030</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>	
<b>TEMPI</b>	Indicare <b>Mesi</b> da settembre a giugno.	
<b>METODOLOGIA</b>	<p><b>IN PRESENZA</b></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><b>IN DAD</b></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><b>TESTO DI COMPITO</b></p> <p><b>E MODALITÀ DI VERIFICA</b> <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i></p>	<p><b>IN PRESENZA</b></p> <p>Osservazione attenta e sistematica dei comportamenti individuali e collettivi.</p> <p>Prove pratiche.</p> <p>Verifiche orali.</p>	<p><b>IN DAD</b></p> <p>Predisporre compiti e test online quando necessario</p> <p>Verifiche orali</p>



	Questionario a risposta multipla (se fosse necessario)	
<b>COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI</b>		

<b>MODULO N. 5</b>	<b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>	
<b>TITOLO</b>		
<b>COMPETENZA</b>	<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><b>IMPRENDITORIALE (Quinta)</b></p> <p><b>IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE (Quinta)</b></p> <p><b>SICUREZZA (Ed. Civica)</b></p> <p><b>ECOSOSTENIBILITA' (Ed. Civica)</b></p>	
<b>STRUTTURA DI APPRENDIMENTO</b>	<p><b>IN PRESENZA</b></p> <p><b>Conoscenze:</b></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><b>Contenuti:</b></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</p>	<p><b>IN DAD</b></p> <p><b>Conoscenze:</b></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><b>Contenuti:</b></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>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><b>Contenuti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenzione degli infortuni a scuola e in palestra</li> <li>• Primo soccorso a scuola e in palestra trattamento dei principali traumi:</li> <li>• Trattamento dei traumi muscolari (crampo, strappo, stiramento)</li> <li>• Trattamento dei traumi articolari ed ossei (lussazione, distorsione , fratture)</li> <li>• Trattamento dei traumi dei tessuti (ferita, abrasione, contusione, emorragia, epistassi)</li> <li>• Trattamento di tendinite, ustioni, mal di fegato, mal di milza, vesciche, malori improvvisi</li> <li>• I presidi sanitari: Contenuto di una valigetta per primo soccorso</li> <li>• Educazione Alimentare</li> <li>• Le funzioni dei nutrienti:</li> <li>• Glucidi, protidi, lipidi, vitamine, Sali minerali</li> <li>• La dieta equilibrata</li> <li>• Ruolo della dieta nel controllo del peso</li> <li>• Alimentazione pre-gara, rifornimento in gara</li> </ul> <p>Idratazione pre e post gara importanza dell'acqua</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenzione degli infortuni a scuola e in palestra</li> <li>• Primo soccorso a scuola e in palestra trattamento dei principali traumi:</li> <li>• Trattamento dei traumi muscolari (crampo, strappo, stiramento)</li> <li>• Trattamento dei traumi articolari ed ossei (lussazione, distorsione , fratture)</li> <li>• Trattamento dei traumi dei tessuti (ferita, abrasione, contusione, emorragia, epistassi)</li> <li>• Trattamento di tendinite, ustioni, mal di fegato, mal di milza, vesciche, malori improvvisi</li> <li>• I presidi sanitari: Contenuto di una valigetta per primo soccorso</li> <li>• Educazione Alimentare</li> <li>• Le funzioni dei nutrienti:</li> <li>• Glucidi, protidi, lipidi, vitamine, Sali minerali</li> <li>• La dieta equilibrata</li> <li>• Ruolo della dieta nel controllo del peso</li> <li>• Alimentazione pre-gara, rifornimento in gara</li> </ul> <p>Idratazione pre e post gara importanza dell'acqua</p> <p>E' consapevole delle proprie capacità e dei propri limiti</p> <p>Educazione stradale</p> <p>Educazione Civica:</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>E' consapevole delle proprie capacità e dei propri limiti</p> <p>Educazione stradale</p> <p>Educazione Civica:</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>Agenda 2030</p>
<b>TEMPI</b>	<b>Indicare Mesi da settembre a giugno.</b>	
<b>METODOLOGIA</b>	<p><b>IN PRESENZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro</li> <li>• Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse</li> <li>• Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate</li> </ul>	<p><b>IN DAD</b></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><b>TESTO DI COMPITO</b></p> <p><b>E MODALITÀ DI VERIFICA</b> <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i></p>	<p><b>IN PRESENZA</b></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><b>IN DAD</b></p> <p>Predisporre compiti e test online quando necessario</p> <p>Verifiche orali</p>

<b>COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI</b>	
---	--