



IIS Aldo Moro



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
ALDO MORO

Liceo Scientifico  
Istituto Tecnico Industriale

Via Gallo Pecca n.4/6  
10086 RIVAROLO CANAVESE

Tel. 0124/45.45.11 - Cod. Fisc. 85502120018  
E-mail: [segreteria@istitutomoro.it](mailto:segreteria@istitutomoro.it) URL: [www.istitutomoro.it](http://www.istitutomoro.it)

**Anno Scolastico 2023/24**

*Piano di Lavoro*

# ***SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE***

<b>DOCENTE</b>	<b>CLASSE</b>
<b>RUSSO MATTEO</b>	<b>3CM</b>

IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
(Prof. Alberto Focilla)

Nella classe terza, l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva.

A quest'età gli studenti, favoriti anche dalla maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

Sono stati identificati alcuni **nuclei fondanti** nell'ambito dei quali sono state fissate le **competenze** e le relative **conoscenze** e **abilità** da raggiungere.

## **MACRO AMBIENTI DI COMPETENZA**

1. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
2. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE
3. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE
4. LA PERCEZIONE DI SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

Tali contenuti vengono finalizzati ad una pratica dell'attività sportiva sana e cosciente dei propri mezzi, delle proprie qualità ma anche rispettosa dei propri limiti, in modo da permettere il raggiungimento di obiettivi minimi anche sulla base delle capacità e dei limiti fisici soggettivi.

## **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

### **1. PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE**

La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento della abilità motorie permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici

### **2. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

L'accresciuto livello di prestazione permetterà allo studente un maggior coinvolgimento sportivo. lavorare in squadra, specializzando le attitudini.

TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT DI SQUADRA

TEORIA TECNICA E DIDATTICA DELL'ATLETICA LEGGERA

### **3. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

La pratica sportiva realizzata in ambiente naturale per recuperare il rapporto corretto con l'ambiente

CAMMINARE E CORRERE IN AMBIENTE NATURALE

GIOCARE ALL'APERTO

### **4. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

Coscienza della propria corporeità al fine di perseguire il proprio benessere quotidiano

CONCETTI DI ALLENAMENTO

CAPACITA' CONDIZIONALI

INFORTUNI

## OBIETTIVI MINIMI

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica.	Rielaborare schemi motori semplici	I concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie)
Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità.	Produrre semplici sequenze motorie individuali e collettive anche in maniera guidata	Semplici modalità codificate di comunicazione
Imparare a riconoscere le proprie abilità.	Applicare le regole di base degli sport individuali e di squadra praticati	Alcuni Linguaggi non verbali Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola (nozioni di base)
Esercitare la pratica motoria e sportiva.	Interagire all'interno del gruppo	
Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportive.		
Utilizzare alcuni strumenti ed attrezzature specifiche della disciplina.		
Adottare comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale.		

## METODOLOGIE E STRATEGIE DIDATTICHE PER IL CONSEGUIMENTO DEGLI OBIETTIVI

- Lezioni a carattere frontale e di gioco didattico.
- lezioni teoriche
- lezioni tecnico – didattico sui principali sport

## MEZZI E STRUMENTI DI LAVORO

- Attrezzatura per pesistica, palloni, palco di salita, piccoli e grandi attrezzi, pista di atletica leggera.
- Visione di filmati sportivi e anatomici.

Spazi usati: palestra, impianti sportivi per l'atletica, aula con LIM e collegamento INTERNET.

## **MODALITA' DI VALUTAZIONE**

Almeno due prove teorico - pratiche per ambedue i periodi didattici, utilizzando per le prove pratiche griglie di osservazione che tengano conto delle qualità di partenza e di ciò che è stato appreso dal singolo allievo.

## **INTERVENTI E TEMPI DI RECUPERO**

Recupero in itinere.