



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

**ALDO MORO**

Liceo Scientifico

Liceo Linguistico

Istituto Tecnico

Via Gallo Pecca n. 4/6 - 10086 Rivarolo Canavese

Tel 0124 454511 - Cod. Fiscale 85502120018

E-mail: [TOIS00400V@istruzione.it](mailto:TOIS00400V@istruzione.it) Url: [www.istitutomoro.it](http://www.istitutomoro.it)

**SEZIONE SCIENTIFICA**

**Anno Scolastico 2023/24**

*Piano di Lavoro*

# ***SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE***

*Classe Quinta*

<b>DOCENTE</b>	<b>CLASSI</b>
<b>BUSTI ENRICO</b>	<b>5AL</b>

IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
(Prof. Alberto Focilla)

Nel secondo biennio e nell'anno finale l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo.

L'accresciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Gli studenti, favoriti anche dalla completa 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 individuate le **competenze** e le relative **conoscenze** e **abilità** da raggiungere.

1. Consolidare il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile.
2. Consolidare una cultura motoria e sportiva quale costume di vita.
3. Raggiungere un completo sviluppo corporeo, attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari.
4. Consolidare una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali;
5. Comprendere appieno il valore del linguaggio del corpo.
6. Maturare una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro.

## **MACRO ARGOMENTI DEL PROGRAMMA**

1. Principali giochi sportivi di squadra (CALCIO a 5, BASKET, PALLAVOLO)
2. Padel (con tecnici della Federazione)
3. Acrosport
4. Specialità dell'atletica leggera
5. Esercizi a corpo libero (COORDINAZIONE e POTENZIAMENTO MUSCOLARE)
6. Esercizi con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi (QUADRO SVEDESE, PERTICHE).
7. Primo soccorso.

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 MINIMI

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

## MEDODOLOGIE E STRATEGIE DIDATTICHE PER IL CONSEGUIMENTO DEGLI OBIETTIVI

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

## MEZZI E STRUMENTI DI LAVORO

- Palloni, palco di salita, piccoli e grandi attrezzi.
- Eventuale visione di filmati o film sportivi.

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

## MODALITA' DI VALUTAZIONE

Due prove pratiche e valutazione sistematica su impegno e partecipazione per ambedue i periodi didattici, utilizzando 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.