

# PIANO DI LAVORO SVOLTO

**A.S. 2022-2023**

CL./SEZ.	DOCENTE	MATERIA	ORE SVOLTE NELL'A.S.
2L	Schiavo Francesco	Scienze Motorie	66

## CONTENUTI

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
Potenziamento Fisiologico	<p>La Tecnica della corsa piana. Esercitazioni e osservazioni</p> <p>Incremento della funzione cardio-respiratoria e circolatoria con esercitazioni in movimento di media e lunga durata. Esercitazioni alla cordicella. Test di Verifica.</p> <p>Incremento della forza con esercizi a carattere generale a carico naturale. Potenziamento arti inferiori, salti e saltelli. Test di verifica salto in lungo da fermo.</p> <p>Potenziamento muscolare arti superiori e inferiori. Test di verifica muscoli pettorali, piegamenti, utilizzo palle mediche , verifica</p> <p>Incremento della mobilità articolare per mezzo di esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, stretching attivo e passivo.</p> <p>Incremento della rapidità dei movimenti con esercitazioni specifiche di corsa veloce, andature atletiche, elementi di giochi sportivi.</p> <p>Fitness a corpo libero e con manubri.</p>	18 h
RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE.	<p>Conoscenza del proprio corpo attraverso esercizi di ginnastica analitica segmentaria.</p> <p>Ricerca di nuovi equilibri con esercizi di coordinazione statica e dinamica.</p> <p>Controllo del proprio corpo in relazione allo spazio, agli altri compagni, all'uso di piccoli attrezzi sportivi.</p> <p>Esercitazioni in circuito di abilità e destrezza , esercizi di coordinazione oculo podalica. Test di verifica del circuito ginnastico in stazioni e dell'esagono.</p>	12 h
CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO.	<p>Conoscenza delle regole di comportamento da tenere in ambiente atto all'attività motoria.</p> <p>Conoscenza delle regole dei giochi tradizionali e pre-sportivi.</p> <p>Organizzazione logistica di squadre di classe per tornei di Istituto.</p> <p>Conoscenza e rispetto delle regole di comportamento etico morali nei confronti di compagni di attività motoria e di avversari in competizioni sportive.</p>	16 h
AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA E CONSOLIDAMENTO	<p>Conoscenza della tecnica e pratica delle seguenti attività sportive: Pallavolo I fondamentali individuali e di squadra, strategia di attacco e difesa, giochi propedeutici alla Pallavolo, Le regole principali.</p>	20 h

**CONTENUTI**

<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE</b> <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	<b>PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE</b>
NTO DI UNA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA.	Basket fondamentali e partite. Il terzo tempo, facili schemi. Verifica terzo tempo. Esercitazioni al Padel, fondamentali , palleggi al muro ed in coppia. Verifica Badminton esercitazioni e partite.	

Per quanto attiene alle abilità e competenze si rimanda a quanto esplicitato nelle programmazioni dipartimentali pubblicate sul sito istituzionale.

## **VERIFICA E VALUTAZIONE**

Sono state svolte verifiche pratiche nel primo e secondo periodo

Le verifiche sono consistite in esercitazioni pratiche ,osservazioni individuali e di gruppo , test pratici.