

## PIANO DI LAVORO SVOLTO

**A.S. 2023-2024**

CL./SEZ.	DOCENTE	MATERIA	ORE SVOLTE NELL'A.S.
4 A	Rispoli Dario	Scienze motorie e sportive	61

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
<b>Lo sport le regole e il fair play</b>	Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.	Settembre-maggio
<b>Potenziamento fisiologico delle capacità coordinative e condizionali</b>	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche sia dal punto di vista coordinativo che condizionale. Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi complessi. Saper utilizzare mezzi per il potenziamento fisiologico per lo sviluppo della forza, della velocità, della resistenza e della mobilità articolare con esercitazioni a carico naturale.	Settembre-maggio
<b>Fitness</b>	Conoscere e applicare varie metodologie e tipologie di esercizi, per il miglioramento delle proprie qualità motorie, utilizzando sovraccarichi: palle mediche, bande elastiche, manubri, bilancieri. Didattica pesistica e sue derivazioni.	8-10h
<b>Giochi sportivi scolastici</b>	Conoscere e saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi: pallacanestro, calcio a 5, pallavolo, paddle, badminton, tennis tavolo. Saper utilizzare varie tecniche sport-correlate adempiendo ai regolamenti dei giochi sportivi scolastici.	Settembre-maggio
<b>Ed.Civica: Il rispetto delle regole nella vita e nello sport Valori morali ed etici nello sport e nella vita</b>	Cosa sono le regole; dalla regola al regolamento. Il giudice e le regole. Le regole nello sport. Le regole nella vita. Il gruppo e le regole. Chi minaccia l'etica: tendenze antisportive aspetti commerciali esasperati manipolazione del risultato alterazione dell'agonismo. I valori dell'etica: collaborazione altruismo, condivisione, scambio di ruoli – saper aiutare e saper farsi aiutare. Gli avversari dell'etica: il razzismo, la violenza, la differenziazione di genere.	

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
<b>Sport per tutti e paralimpiadi</b>	Storia delle paralimpiadi, lo sport come mezzo per l'inclusione. Organizzazione di eventi sportivi.	4h
<b>Traumatologia sportiva ed infortuni</b>	Incidenza, definizione e classificazione degli infortuni nel mondo dello sport. Differenze tra i vari tipi di lesione, durate e svolgimento dei loro trattamenti. Protocolli di gestione dei vari traumi/infortuni.	3h

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

SPAZI - PROGETTI DIDATTICI E ATTIVITÀ DI LABORATORIO CURRICOLARI
La disciplina prevede l'utilizzo della palestra che per il nostro istituto consiste anche nei campi sportivi della sede Bastia

PROGETTI EXTRACURRICOLARI	Alunni partecipanti	
Non previsti	<input type="checkbox"/> tutti	<input type="checkbox"/> una parte
	<input type="checkbox"/> tutti	<input type="checkbox"/> una parte
	<input type="checkbox"/> tutti	<input type="checkbox"/> una parte

## VERIFICA E VALUTAZIONE

Sono state svolte 1 verifiche orali e 3 pratiche nel I periodo didattico, e 1 verifiche orali e 5 pratiche nel II periodo didattico.

Le verifiche sono consistite in Test strutturati e semistrutturati

Livorno, 04/06/24

Il/La docente Rispoli Dario