

## PIANO ANNUALE INDIVIDUALE

Anno scolastico 2022 / 23

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
Prudenziati Andrea	Scienze motorie e sportive	Prima D	ITE	due

## COMPETENZE

1. <u>Movimento</u> Si orienta negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.
2. <u>Gioco sport</u> Pratica le attività sportiva applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale
3. <u>Salute e benessere</u> Adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere
4. ecc.

Conoscenze	Abilità
<b>La resistenza</b> Fattori che regolano la resistenza. Tipi di resistenza	<i>Conoscere il proprio corpo.</i> Misurare la frequenza cardiaca. Percepire le variazioni della frequenza cardiaca. <i>Provare la resistenza.</i> Percorso con metodo intervallato: pause complete. Allenamento sui 1000 metri, 25' corsa continui, gara di classe (2000 mt femminile e 3000 metri maschile). Allenamento con il metodo Leger (bip test).
<b>Vari metodi di allenamento</b>	Per la forza veloce, resistente, motricità, coordinazione: circuit training - workout scelti e proposti dal docente in you tube

<p><b>Motricità</b> La terminologia, Assi e piani del corpo. Regioni e zone del corpo. Posizioni del corpo. I movimenti fondamentali.</p>	<p><i>Conoscere gli schemi motori di base</i> Le torri. Il gioco della fiducia. Il corridoio. Il salto nel vuoto. Percorso a balzi</p>
<p><b>Coordinazione</b> CLASSE PRIMA Fattori che regolano la coordinazione. Il processo coordinativo. Le fasi del processo coordinativo.</p>	<p><i>Conoscere il proprio corpo.</i> <i>Muoversi nello spazio. Sospesi nell' aria. Colpire un bersaglio.</i> <i>Provare la coordinazione.</i> <i>Strani tragitti. Associazione. Dissociazione.</i> <i>Colpire un bersaglio mobile. Seguire un compagno.</i> <i>Verificare la coordinazione</i> Slalom tra conetti. Salto di ostacoletti. Salti con la funicella.</p>
<p><b>Pallavolo</b> Storia della pallavolo. Le regole del gioco. Giochi sportivi studenteschi. Principali infrazioni.</p>	<p>Provare i fondamentali. Eseguire 10 battute dal basso dalla linea dei 3 metri e da fondo campo. Eseguire 10 bagher sopra il capo e al muro a una distanza di 2 metri. Eseguire piccoli palleggi sopra il capo e al muro a una distanza di 2 metri. Schiacciare la palla a terra a una distanza di 2 metri dal muro Eseguire il muro da una zona di prima linea senza toccare la rete</p>
<p><b>Pallacanestro</b> Storia della pallacanestro. Le regole del gioco. Giochi sportivi studenteschi. Principali infrazioni. I falli personali.</p>	<p>Provare i fondamentali. Palleggiare alternativamente con la mano dx e sx contando il numero dei palleggi. In palleggio, far passare la palla fra le gambe 2 volte consecutivamente. Eseguire almeno 10 passaggi al muro a 2 mani dal petto, a 2 mani sopra il capo e a una mano tipo baseball. Effettuare 10 tiri da dx e poi da sx da fuori dall' area dei 3 secondi. Tiro da sotto</p>

<p><b>Pallamano, Floorball, Tchouckball, Tennis tavolo, Ultimate Frisbee</b>  Giochi propedeutici  Esercitazioni tecniche</p>	<p>Competenze  Saper utilizzare al meglio le conoscenze ed abilità durante il gioco, applicando tattica, strategia, fair play.</p>
<p><b>Arrampicata sportiva</b>  Conoscenza semplificata dei gesti tecnici dell'arrampicata sportiva. I materiali d'arrampicata.  Abilità  La propriocezione e la gestione dell'equilibrio. Esercizi generali per la propriocezione, per la tenuta corporea, per l'equilibrio in coppia, le piramidi in due, la quadrupedia. Esercizi per l'arrampicare sui grandi attrezzi: spalliere, quadro svedese, scala orizzontale, scala obliqua. Giochi di arrampicata su pannello. Arrampicata su parete artificiale: elementi tecnici generali ed analitici (le posizioni del corpo rispetto alla parete, l'equilibrio nella verticale, l'aumento delle difficoltà);  la successione gestuale dei movimenti in parete (utilizzo delle mani, delle braccia, delle gambe, dei piedi). Il corretto utilizzo dei materiali d'arrampicata: indossare un imbrago, fare il nodo ad otto sulla corda, inserire correttamente il bloccante click-up nella corda, connettere correttamente i moschettoni nell'imbrago e nel bloccante, utilizzare correttamente il click-up nell'arrampicata in tope-rope, utilizzare correttamente il click-up per calare, saper fare correttamente il partner-check prima della partenza</p>	<p>Competenze  Arrampicatore: risolvere le difficoltà tecniche incontrate durante l'arrampicata.  Assicuratore: seguire attentamente le fasi dell'arrampicata del compagno tenendolo sempre in sicurezza.</p>

<p><b>Atletica leggera</b> Introduzione alle discipline dell'atletica leggera</p>	<p><i>Provare i fondamentali</i> Migliorare la partenza: partenze da diverse posizioni Esercitare la corsa: serie di skip, calciate dietro, skip con un solo arto, serie di corsa a balzi Corsa ad ostacoli: superare serie di 6 ostacoli a distanza di 1 metro, superare 3 ostacoli di 50 cm a distanza di 30 metri Staffetta cambio del testimone: cambio in forma libera da fermi; chi riceve scatta per 10 metri; cambio in forma libera in leggera corsa; chi riceve scatta per 20 metri Coordinare la velocità con quella del compagno: partire a distanza di 30 mt dal traguardo, mentre il compagno parte 10 metri. Dopo aver percorso 10 metri il compagno parte e cercare di arrivare al traguardo insieme Salto in alto: eseguire serie di salti con rincorsa con arrivo finale sul materassone. Eseguire serie di salti con rincorsa colpendo con la testa un oggetto sospeso in aria. Stile a forbice Salto in lungo: eseguire un salto dopo 5 passi di rincorsa, dopo la rincorsa in skip e poi corsa veloce Getto del peso: lanciare una pallina con breve rincorsa e poi una palla medica poi un peso da 3kg.</p>
<p><b>Cibo, corpo e salute</b> Alimentarsi: un bisogno primario I principi alimentari, I principali gruppi di alimenti</p>	<p>Competenze Valutare la propria alimentazione</p>
<p><b>Approfondimenti di anatomia</b> <b>Il sistema scheletrico.</b></p>	

<p>Conoscenze Le funzioni del sistema scheletrico. Lo scheletro. I traumi delle ossa. Le articolazioni. Articolazioni mobili e movimento.</p>	
<p><b>Orienteering e Trail - O</b> <i>L'orientamento intuitivo senza carta.</i> <i>La comprensione grafo-spaziale.</i> Corrispondenze. Schizzare. Calcolo della scala. Disegno in scala. <i>Orientamento intuitivo con carta.</i> Cos'è la simbologia. Orientare la carta è meglio. Il gioco-orienteering. Trail-O</p>	<p>Fare le prime esperienze in ambiente naturale conosciuto e non, applicando le abilità acquisite</p>
<p><b>Vari metodi di allenamento</b></p>	<p>Per la forza veloce, resistente, motricità, coordinazione: circuit training - workout scelti e proposti dal docente in you tube</p>
<p><b>Didattica a distanza integrata</b></p>	<p>Utilizzo dei moduli Classroom, videolezioni in Mett, Kahoot, applicazioni Google, you tube e libro di testo</p>

Bressanone, 05 novembre 2022

L' insegnante  
prof. Andrea Prudenziati



Allegato:

griglie di valutazione delle verifiche sommative (scritto, orale, pratico) dell'ambito disciplinare scientifico