

PIANO ANNUALE INDIVIDUALE

Anno scolastico 2022 / 23

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
Prudenziati Andrea	Scienze motorie e sportive	Seconda A	Tecnico economico	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

Programma seconda

Conoscenze	Abilità
La resistenza 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> Circuiti intensivi con e senza intervalli Allenamento con il metodo "navetta " Allenamento sui 1000 metri, 25' corsa continui, gara di classe (2000 mt femminile e 3000 metri maschile). Allenamento con il metodo Leger (bip test).
Motricità Gli schemi motori di base. Abilità e capacità motorie. Movimento e sviluppo della persona. Le abilità e capacità	<i>Conoscere gli schemi motori di base</i> Staffetta alla spalliera. Battaglia navale. Prendi e colpisci

<p>Coordinazione Emotività e coordinazione. Come si classifica la coordinazione. Allenare la coordinazione.</p>	<p><i>Allenare la coordinazione</i> Circuito per la c. dinamica generale <i>Pianificare l'allenamento</i> Circuiti per orientamento spazio temporale, di combinazione motoria <i>Verificare la coordinazione</i> Arrampicarsi sulla spalliera, lancio e presa della palla</p>
<p>Pallavolo I fondamentali individuali, gli errori più frequenti e l'azione corretta. I ruoli principali.</p>	<p>Provare i fondamentali. Eseguire 10 battute dall'alto dalla linea dei 3 metri e da fondo campo. Eseguire 10 bagher al muro a una distanza di 2 metri dal muro con altezza almeno di 2,5 mt. Palleggia al muro a una distanza di 2 metri con altezza di almeno 2,5 mt. Alzare la palla con palleggio ed eseguire la schiacciata Eseguire il muro spostandosi continuamente dal centro all'ala dx e sx.</p>
<p>Pallacanestro L'arbitraggio. I fondamentali senza palla e individuali con, gli errori più frequenti e l'azione corretta. I ruoli principali.</p>	<p>Provare i fondamentali. Palleggiare in corsa senza guardare la palla. Palleggiare contemporaneamente con 2 palloni, da fermo e poi in movimento. Passare la palla a un compagno variando le tecniche di passaggio Effettuare 10 tiri in 30 secondi da sotto canestro alternando il lato dx al sx Virate - 1 contro 1 - 2 contro 2 - cambi di direzione</p>
<p>Pallamano, Floorball, Tchouckball, Tennis tavolo, Ultimate Frisbee. Giochi propedeutici Giochi tecnici</p>	<p>Competenze Saper utilizzare al meglio le conoscenze ed abilità durante il gioco, applicando tattica, strategia, fair play.</p>

<p>Arrampicata sportiva 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>Atletica leggera Perfezionamento delle discipline. Teoria; il campo di atletica leggera. Un po' di storia. Le corse.</p>	<p><i>Provare i fondamentali</i> Migliorare la partenza: percorrere un tratto di 30 mt partendo con 3 appoggi, poi con 4 Esercitare la corsa: Eseguire serie di saltelli a un piede e a piedi uniti, esegui in successione 4 andature a scelta su</p>

	<p>tratto di 60 mt</p> <p>Corsa ad ostacoli: superare serie di 5 ostacoli di 50 cm distanti 7,5 mt</p> <p>Staffetta cambio del testimone: correndo porgi il testimone al compagno che stà avanti. 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 prima del traguardo viene fatto il cambio</p> <p>Salto in alto: eseguire serie di salti all'indietro su materassone dopo 3 passi di rincorsa. Stile a forbice</p> <p>Salto in lungo</p> <p>Allenare la rincorsa: eseguire rincorsa di 7-9 passi aumentando la velocità prima del salto, eseguire serie di balzi concludendo con salto finale</p> <p>Allenare l'atterraggio: eseguire una breve rincorsa e saltare arrivando con piedi paralleli</p> <p>Getto del peso: lanciare peso da 3kg, migliorare la traslocazione</p>
<p>Cibo, corpo e salute</p> <p>Calorie e dispendio energetico, composizione e peso corporeo</p>	<p>Competenze</p> <p>La piramide alimentare</p>
<p>Approfondimenti di anatomia</p> <p>CLASSE SECONDA</p> <p>Il sistema muscolare.</p> <p>Conoscenze</p> <p>Le funzioni del sistema muscolare. La classificazione del tessuto muscolare. I muscoli scheletrici. La contrazione muscolare. I tre tipi di fibra muscolare. I muscoli agonisti ed antagonisti. Le fonti energetiche dell'organismo umano.</p>	

<p>Storia dello sport documento PDF Il movimento nelle antiche civiltà. Il mondo classico: il culto del corpo. Lo sport nel medioevo: tornei e giochi popolari. Il rinascimento: verso i giochi di squadra. L'ottocento: sport e scuole di pensiero. Il novecento: sport e ideologie</p>	
<p>Orienteering e Trail - O <i>Introduzione alle tecniche di orientamento</i> La carta da orienteering: impostazione grafica, colori e simboli più comuni Piegamto della carta, tenuta del pollice e orientamento della carta e del corpo. <i>Il confronto carta-territorio</i> Verifica sul terreno dei colori e simboli Stima delle distanze a vista e calcolo in scala orientistiche. Orientare la carta con il confronto carta-territorio. Orientare la carta con bussola Nuovi simboli Trail-O</p>	<p>Fare le prime esperienze in ambiente naturale conosciuto e non, applicando le abilità acquisite</p>
<p>Vari metodi di allenamento</p>	<p>Per la forza veloce, resistente, motricità, coordinazione: circuit training - workout scelti e proposti dal docente in you tube</p>
<p>Didattica a distanza integrata</p>	<p>Utilizzo dei moduli Classroom, videolezioni in Mett, applicazioni Google, you tube e libro di testo</p>

Bressanone, 04 novembre 2022

L' insegnante
prof. Andrea Prudenziati



Allegato:

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