

## PIANO ANNUALE INDIVIDUALE

Anno scolastico 2022 / 23

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

## COMPETENZE

1. <u>Movimento</u> Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.
2. <u>Gioco sport</u> Pratica autonomamente attività sportive con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.
3. <u>Salute e benessere</u> Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambiti.

Conoscenze	Abilità
<b>Resistenza</b> Come allenare la resistenza. Effetti dell'allenamento. Le fasi sensibili. Suggerimenti per l'allenamento	<i>Provare la resistenza.</i> Allenamento con metodo continuo: corsa con brevi variazioni di ritmo. Allenamenti in circuito e stazioni con e senza intervalli Allenamento sui 2000 metri, 25' corsa continua, gara di classe (2000 mt femminile e 3000 metri maschile), test di Cooper Allenamento con il metodo Leger (bip test)
<b>Forza</b> Fattori che regolano la forza. Come si classifica la forza.	<i>Conoscere il proprio corpo</i> Saltare a distanze diverse. Piegamenti sulle braccia. Saltare con la funicella. <i>Provare la forza.</i> Arti superiori, inferiori e busto

	Verificare la forza
<b>Velocità</b> Fattori che regolano la velocità. Come si classifica la velocità.	<i>Conoscere il proprio corpo</i> Misurare la velocità di reazione, di esecuzione dei movimenti, la frequenza dei movimenti <i>Provare la velocità.</i> Velocità dei movimenti, di reazione, frequenza dei movimenti <i>Verificare la velocità</i> Corsa veloce sui 30 metri
<b>Equilibrio</b> Fattori che regolano l'equilibrio. Come si classifica e come si allena.	<i>Conoscere il proprio corpo</i> Orientarsi nello spazio ruotando il corpo. Trovare l'equilibrio su base ristretta. <i>Provare l'equilibrio</i> Assumere posizioni di equilibrio. Muoversi su basi d' appoggio sempre più strette. Muoversi in equilibrio. <i>Allenare l'equilibrio</i> Equilibrio in volo con il minitrampolino. <i>Pianificare l'allenamento</i> Migliorare l'equilibrio statico, dinamico, in volo
<b>Volley</b> Pallavolo da seduti. Gli infortuni della pallavolo. I ruoli principali. Gli schemi di gioco	<i>Entrare nel gioco.</i> Sperimentare le diverse traiettorie della palla. Proteggere il campo. <i>Perfezionare il gioco</i> Sperimentare diversi modi di schiacciare. Verificare il livello
<b>Basket</b> Gli schemi di gioco. Gli infortuni della pallacanestro Il basket	<i>Entrare nel gioco.</i> Eseguire sequenza di palleggio, passaggio e tiro. Giocare 1 contro 1 Tecnica del tiro - tiro in corsa - tiro libero - tiro in sospensione. <i>Perfezionare il gioco</i>

	<p>Giocare 3 contro 2 in metà campo.  Giocare 4 contro 3 a zona  Giocare 3 contro 3 in metà campo  Verificare il livello</p>
<p><b>Pallamano</b>  Storia. Le regole del gioco. I fondamentali individuali. I ruoli principali.  Gli schemi di gioco. Gli infortuni nella pallacanestro.</p>	<p><i>Provare i fondamentali</i>  <i>Palleggio</i>  Eeguire 10 palleggi con la mano dx e 10 con la sx  Ripetere la prova ma senza guardare la palla  <i>Passaggio e ricezione</i>  Lanciare 20 volte, la palla in alto e riprenderla a 2 mani prima che cada a terra. A 3 metri dal muro lanciare 20 volte la palla e riprenderla dopo un rimbalzo  <i>Tiro</i>  Eeguire una serie di tiri in appoggio contro il muro con rincorsa frontale e laterale.  Eeguire 20 tiri in appoggio a 4 mt dal muro, colpendo i diversi settori  <i>Entrare nel gioco.</i>  Gara di tiro. Giocare alla treccia  <i>Perfezionare il gioco</i>  Difendere la propria fascia. Circuito a tempo  Verificare il livello</p>
<p><b>Unihockey - floorball - Ultimate Frisbee</b>  Storia. Le regole del gioco. I fondamentali individuali</p>	<p><i>Provare i fondamentali.</i>  Palleggio sul posto e palleggio aereo.  Passaggio al muro e in coppia.  Tiro al bersaglio e in successione  <i>Entrare nel gioco</i>  Palleggio in coppia. Passaggio in 4. Tiro in porta  <i>Verificare il livello</i>  Dribbling</p>
<p><b>Tchouckball</b> formato PDF  Storia. Le regole del gioco. I fondamentali individuali</p>	<p><i>Provare i fondamentali.</i>  Tiro giavellotto al muro e poi pannello. Tira e riprendi la palla. Tiro pallonetto al muro. Tiro lob</p>

	<p>al pannello.  <i>Entrare nel gioco</i>  Tiro lob con un ostacolo. Colpire un bersaglio.  Colpire i coni. Gara di tiro a fasce.  <i>Verificare il livello</i>  Lo specchio. Gara di tiro a spicchi. Attacco e difesa.</p>
<p><b>Orienteering</b> appunti  <i>Introduzione alle tecniche di base.</i>  Orientamento lungo una linea conduttrice.  Il progetto, concetto di punto e momento critico.  Introduzione all' orientamento grossolano  <i>Proseguimento delle tecniche base</i>  La valutazione delle distanze  Introduzione all' orientamento fine  Tagli e salti da una linea conduttrice all' altra  <i>La scelta di percorso semplice e il progetto</i>  Primi criteri di scelta di percorsa  Componenti del progetto: attacco al punto, scelta del percorso, uscita dal punto</p>	<p>La valutazione delle distanze. Orientamento fine.  Tagli e salti da una linea conduttrice all' altra.  Scelta di percorso semplice e progetto</p>
<p><b>Arrampicata sportiva</b>  Conoscenza semplificata dei gesti tecnici dell'arrampicata sportiva. I materiali d'arrampicata.</p>	<p>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</p>

	<p>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><b>Atletica leggera</b>  Perfezionamento delle discipline.  Teoria; i salti</p>	<p><i>Provare i fondamentali</i>  Migliorare la partenza: percorrere un tratto di 30 mt partendo con 4 appoggi  Esercitare la corsa:  eseguire in successione 8 andature su tratto di 100 mt, correre per 30 mt alla max velocità  Corsa ad ostacoli: superare serie di 5 ostacoli di 50 cm distanti 7,5 mt o irregolari. Esercitare l'arto di attacco: corsa di fianco e esegui l'azione superando serie di 3 ostacoli. Esercitare l'arto di stacco: corri di fianco e esegui l'azione superando serie di 3 ostacoli.  Staffetta cambio del testimone: correndo, afferra il testimone che un compagno lo porge da dietro. Coordinare la velocità con quella del compagno prove di cambio completo percorrendo distanze più brevi di quelle di gara.  Salto in alto: in piedi su sgabello, serie di salti all'indietro staccando con 2 piedi poi con 1 piede.  Salto in lungo: superare una serie di ostacoletti concludendo con un salto finale  Getto del peso: migliorare la traslocazione e perfezionare la fase di uscita, pianificare l'allenamento con I e II fase.</p>

<b>La ginnastica artistica</b> Specialità e attrezzi della ginnastica artistica, gare e giudici di gara, gli esercizi del corpo libero. Gli esercizi agli attrezzi	<i>Provare i fondamentali</i> Rotolamenti con tutto il corpo, rotolare da un piano inclinato, verticalizzare il corpo, prepararsi a eseguire una ruota, provare la posizione del ponte, provare a superare il cavallo. Perfezionare i movimenti Controllare il rotolamento avanti e indietro, migliorare la verticalizzazione del corpo, migliorare la ruota e volteggio
<b>Approfondimenti di anatomia</b> Apparato respiratori	
<b>L'allenamento</b> L'omeostasi, la supercompensazione, il carico, la regolazione degli stimoli, il progetto di allenamento e allenamento femminile	Conoscere il proprio stato di forma: sedentario o attivo?
<b>Postura e paramorfismi</b> Il mal di schiena, la sedentarietà, patologie legate al mal di schiena, la postura	<i>Controllo della postura</i> Valuta la tua postura <i>Allungamento attivo e passivo della muscolatura</i> Stretching testa, arti superiori, addominali, dorsali, arti inferiori
<b>Contro le dipendenze</b> Il concetto di dipendenza, il fumo, l'alcolismo	Prendere consapevolezza dei propri comportamenti a rischio <i>Le competenze trasversali</i> Autovalutazione, spirito di iniziativa
<b>Cibo corpo salute</b> le piramidi alimentari, organi app digerente	<i>Imparare ad alimentarsi:</i> comporre un pasto, alimenti e attività fisica
<b>Vari metodi di allenamento</b>	Per la forza veloce, resistente, velocità, equilibrio: circuit training - workout scelti e proposti dal docente in you tube
<b>Didattica a distanza integrata</b>	<i>Utilizzo dei moduli Classroom, videolezioni in</i>

	<i>Mett, applicazioni Google, you tube e libro di testo</i>
--	---

Bressanone, 05 novembre 2022

L' insegnante  
prof. Andrea Prudenziati



Allegato:

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