

PIANO ANNUALE INDIVIDUALE

Anno scolastico 2022 / 23

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
Prudenziati Andrea	Scienze motorie e sportive	Terza liceo C	Linguistico	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
Resistenza Come allenare la resistenza. Effetti dell'allenamento. Le fasi sensibili. Suggestioni 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)
Forza 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

<p>Velocità Fattori che regolano la velocità. Come si classifica la velocità.</p>	<p><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</p>
<p>Equilibrio Fattori che regolano l'equilibrio. Come si classifica e come si allena.</p>	<p><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</p>
<p>Volley Pallavolo da seduti. Gli infortuni della pallavolo. I ruoli principali. Gli schemi di gioco</p>	<p><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</p>
<p>Basket Gli schemi di gioco. Gli infortuni della pallacanestro Il baskin</p>	<p><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> Giocare 3 contro 2 in metà campo. Giocare 4 contro 3 a zona</p>

	<p>Giocare 3 contro 3 in metà campo Verificare il livello</p>
<p>Pallamano 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> Eseguire 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> Eseguire una serie di tiri in appoggio contro il muro con rincorsa frontale e laterale. Eseguire 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>Unihockey - floorball - Ultimate Frisbee 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>Tchouckball 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 al pannello. <i>Entrare nel gioco</i></p>

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

	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
Nuoto Principianti: miglioramento acquaticità Medi, esperti: apprendimento/perfezionamento dei quattro stili	Esercitazioni in piscina coperta con utilizzo di varie attrezzature (tavolette, pinne, pull buoy)
Nordik Walking La pratica in ambiente: passeggiate tecniche	Apprendimento degli elementi tecnici fondamentali
Approfondimenti di anatomia Apparato respiratori	
L'allenamento 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?
Postura e paramorfismi 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
Contro le dipendenze Il concetto di dipendenza, il fumo, l'alcolismo	Prendere consapevolezza dei propri comportamenti a rischio <i>Le competenze trasversali</i> Autovalutazione, spirito di iniziativa
Cibo corpo salute le piramidi alimentari, organi app digerente	<i>Imparare ad alimentarsi: comporre un pasto, alimenti e attività fisica</i>

Vari metodi di allenamento	Per la forza veloce, resistente, velocità, equilibrio: circuit training - workout scelti e proposti dal docente in you tube
Didattica a distanza integrata	Utilizzo dei moduli Classroom, videolezioni in Mett, Kahoot, applicazioni Google, you tube e libro di testo

Bressanone, 04 novembre 2022

L' insegnante
prof. Andrea Prudenziati



Allegato:

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