

PIANO ANNUALE INDIVIDUALE

Anno scolastico 2022 / 23

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
Prudenziati Andrea	Scienze motorie e sportive	Quarta liceo B	Linguistico/scientifico	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. Suggestimenti per l'allenamento.	<i>Provare la resistenza.</i> Il fartlek. Circuito con metodo intervallato 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).
Vari metodi di allenamento	Per la forza veloce, resistente, velocità, equilibrio, mobilità articolare: circuit training - workout scelti e proposti dal docente in you tube
Forza Come allenare la forza.	<i>Allenare la forza</i> Circuito per allenare la forza rapida, isometrica, resistente <i>Pianificare l'allenamento</i> Circuito per la forza resistente (arti inferiori e superiori) Verificare la forza

	Allenamenti in circuito e stazioni con e senza intervalli
Velocità Come allenare la velocità.	<i>Allenare la velocità</i> Circuiti <i>Pianificare l'allenamento</i> Esercizi per la velocità di reazione, velocità di esecuzione dei singoli movimenti, frequenza dei movimenti <i>Verificare la velocità</i> Corsa a navetta
Equilibrio Mappa di sintesi.	<i>Pianificare l'allenamento</i> Migliorare l'equilibrio statico, dinamico, in volo <i>Verificare l'equilibrio</i> Mantieni la posizione. Eseguire percorso bendato
Mobilità articolare. Fattori che regolano la mobilità articolare. Come si classifica. Come si allena.	<i>Conoscere il proprio corpo.</i> Percepire e misurare il grado di mobilità del busto, delle spalle, delle anche. <i>Provare la mobilità.</i> Mobilizzare le maggiori articolazioni. Allenare la mobilità. Circuito di allenamento. Pianificare l'allenamento. Verificare la mobilità
Volley Pallavolo da seduti. Gli infortuni della pallavolo. I ruoli principali. Gli schemi di gioco	Pallavolo da seduti. Gli infortuni della pallavolo. <i>Entrare nel gioco.</i> Mantenere in gioco la palla il più a lungo possibile <i>Perfezionare il gioco</i> Giocare 4 contro 4 Verificare il livello
Basket Gli infortuni della pallacanestro Il basket	<i>Entrare nel gioco.</i> Organizzarsi con un compagno per fare canestro. Andare al tiro quando si è liberi. 3 contro 2 a tutto campo 3 contro 3 a tutto campo <i>Perfezionare il gioco</i>

	<p>Giocare 3 contro 2 in metà campo Verificare il livello</p>
<p>Pallamano Gli schemi di gioco. Gli infortuni nella pallacanestro.</p>	<p>Suggerimenti e varianti <i>Provare in fondamentali</i> <i>Palleggio</i> Palleggiare alternativamente con la mano dx e sx. Palleggiare in corsa senza guardare la palla, contando il numero di palleggi consecutivi Passaggio e ricezione Eseguire 20 tiri in appoggio a 4 mt dal muro, colpendo i diversi settori, partendo in piedi su una panca. Eseguire 20 tiri in sospensione con rincorsa di 2-3 passi a 4 mt dal muro, colpendo i diversi settori <i>Entrare nel gioco.</i> Giocare 2 contro 1. <i>Perfezionare il gioco</i> <i>Circuito a tempo</i> Giocare 4 contro 2 Verificare il livello</p>
<p>Rugby Le regole del gioco, i fondamentali individuali</p>	<p><i>Provare i fondamentali</i> Passaggio e ricezione Eseguire serie di 10 passaggi al compagno che stà di fianco a distanza di 3 mt e poi di 5 mt Il calcio Su passaggio calca la palla di rimbalzo inviandola ai compagni che stanno alla distanza di 5 mt e poi di 10 mt Il placcaggio In ginocchio placca il compagno afferrandolo alla vita, cercando di farlo cadere sul materassino <i>Entrare nel gioco</i> La staffetta, conserva la palla <i>Perfezionare il gioco</i></p>

	<p><i>Giocare 8 contro 8</i> <i>Pianificare l'allenamento</i> <i>Migliorare i fondamentali</i> <i>Passaggio da fermi, raccogliere e passare a due mani, raccogliere e passare a una mano, alternare passaggi a una e due mani, calcio piazzato, gara di calcio piazzato, placcaggio di fronte</i> <i>Verificare il livello</i></p>
<p>Unihockey - floorball formato PDF Storia. Le regole del gioco. I fondamentali individuali</p>	<p><i>Provare i fondamentali.</i> <i>Palleggio sul posto e palleggio aereo.</i> <i>Passaggio al muro e in coppia.</i> <i>Tiro al bersaglio e in successione</i> <i>Entrare nel gioco</i> <i>Palleggio in coppia. Passaggio in 4. Tiro in porta</i> <i>Verificare il livello</i> <i>Dribbling</i></p>
<p>Tchouckball - Ultimate Frisbee formato PDF Storia. Le regole del gioco. I fondamentali individuali</p>	<p><i>Provare i fondamentali.</i> <i>Tiro giavellotto al muro e poi pannello. Tira e riprendi la palla. Tiro pallonetto al muro. Tiro lob al pannello.</i> <i>Entrare nel gioco</i> <i>Tiro lob con un ostacolo. Colpire un bersaglio.</i> <i>Colpire i coni. Gara di tiro a fasce.</i> <i>Verificare il livello</i> <i>Lo specchio. Gara di tiro a spicchi. Attacco e difesa.</i></p>
<p>Arrampicata sportiva Conoscenza semplificata dei gesti tecnici dell'arrampicata sportiva. I materiali d'arrampicata.</p>	<p><i>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);</i> <i>la successione gestuale dei movimenti in parete (utilizzo delle mani, delle braccia, delle gambe, dei piedi). Il corretto utilizzo dei materiali</i></p>

	<p>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>Nuoto Principianti: miglioramento acquaticità Medi, esperti: apprendimento/perfezionamento dei quattro stili</p>	<p>Esercitazioni in piscina coperta con utilizzo di varie attrezzature (tavolette, pinne, pull buoy)</p>
<p>Atletica leggera Perfezionamento delle discipline. Teoria; i lanci</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 60 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. Eserciti l'arto di stacco: corri di fianco e esegui l'azione superando serie di 3 ostacoli. Perfezionare il ritmo di corsa: utilizzando una serie di 3 ostacoli da 60 cm effettuare un numero di appoggi costante tra gli 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 effettuando una gara Salto in alto: eseguire serie di corse in curva cercando la migliore coordinazione, poi terminando</p>

	<p>con stacco verticale, esegui rincorsa con 4-5 passi rettilinei, poi e passi in curva e stacco finale con arrivo su materasso. Percepire la distanza da percorrere e perfezionare l'azione di valicamento: eseguire serie di corse in curva cercando la migliore coordinazione; eseguire serie di corse in curva terminando con stacco verticale; eseguire lentamente l'azione di valicamento da fermo a terra.</p> <p>Salto in lungo. Allenare la rincorsa: eseguire serie di stacchi ponendo penultimo appoggio su piccolo rialzo, coordina i movimenti del corpo per ottenere un buon atterraggio dopo breve rincorsa con arrivo a piedi paralleli</p> <p>Getto del peso: migliorare la traslocazione e perfezionare la fase di uscita, pianificare l'allenamento con I e II fase</p>
<p>La ginnastica artistica La ginnastica aerobica</p>	<p><i>Provare i fondamentali</i> Ginnastica aerobica: imitare i passi base, variare il passo base, imparare una sequenza <i>Allenarsi nella ginnastica</i> Circuito sintesi del corpo libero e del volteggio</p>
<p>Approfondimenti di anatomia Apparato circolatorio</p>	
<p>L'allenamento</p>	<p>Programmare l'allenamento: camminata, nuoto, fitness</p>
<p>Postura e paramorfismi I principali paramorfismi</p>	<p><i>Allungamento attivo e passivo della muscolatura</i> Automassaggio con palla al muro, massaggio del dorso con palla, allungamento della colonna vertebrale con bastone <i>Distensione e rilassamento</i> Le posizioni dello yoga</p>

Il concetto di dipendenza, il fumo, l'alcolismo CLASSE QUARTA Le droghe, doping e droghe	Impegnarsi per eliminare i comportamenti a rischio <i>Le competenze trasversali</i> <i>Competenze sociali e civiche</i>
Cibo corpo salute I principi fondamentali di una dieta equilibrata, Tante diete, tanti stili di vita, eccessi e privazioni,	<i>Pianificare alimentazione e attività sportiva:</i> attività fisica e dieta
Didattica a distanza integrata	Utilizzo dei moduli Classroom, videolezioni in Mett, Kahoot, applicazioni Google, you tube e libro di testo

Bressanone, 05 novembre 2022

L' insegnante
 prof. Andrea Prudenziati



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