

PIANO ANNUALE INDIVIDUALE

Anno scolastico 2022 / 23

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
Eleonora Di Leone	Scienze motorie e sportive	Quinta 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
La resistenza La mappa di sintesi. Saper gestire la fatica a livello mentale e fisico.	Allenamento sui 2000 metri, 25' corsa continua, gara di classe (2000 mt femminile e 3000 metri maschile), test di Cooper Allenamenti in circuito e stazioni con e senza intervalli. Allenamento con il metodo Leger (bip test).
La forza Mappa di sintesi	<i>Pianificare l'allenamento</i> Circuito per la forza resistente (addominali e dorsali) Verificare la forza
La velocità Mappa di sintesi	<i>Pianificare l'allenamento</i> Esercizi per la velocità di reazione, velocità di esecuzione dei singoli movimenti, frequenza dei movimenti Verificare la velocità

	Corsa a navetta
Il baseball Le regole del gioco. I fondamentali individuali. Gli schemi di gioco. I ruoli principali della difesa.	<i>Provare i fondamentali</i> Tutti gli esercizi proposti; lancio, presa e tiro, battuta, passaggio <i>Entrare nel gioco.</i> Arrivare in prima base, conquistare la seconda base <i>Perfezionare il gioco.</i> scegliere la strategia di difesa, il doppio gioco <i>Pianificare l'allenamento</i> Migliorare i fondamentali di gioco: passaggio, lancio, presa, battuta Verificare il livello
floorball - tchoukball - badminton - tennis tavolo - Ultimate Frisbee	<i>Perfezionare il gioco</i>
Atletica leggera Gli infortuni dell'atletica leggera	<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 6 ostacoli. Eserciti l'arto di stacco: corri di fianco e esegui l'azione superando serie di 6 ostacoli. Perfezionare il ritmo di corsa: utilizzando una serie di 3 ostacoli da 60 cm effettuare un numero di appoggi costante tra gli ostacoli Salto in alto: percepire la distanza da percorrere e perfezionare l'azione di valicamento: eseguire

	<p>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; eseguire breve rincorsa staccando su pedana elastica e concentrarsi sull' azione di valicamento.</p> <p>Salto in lungo. Allenare la rincorsa: eseguire breve rincorsa e saltare cercando di inarcare il busto durante il volo, per poi chiuderlo nella fase di atterraggio.</p> <p>Getto del peso: migliorare la traslocazione e perfezionare la fase di uscita, pianificare l'allenamento con I e II fase</p>
Arrampicata sportiva	<p>Progettare e tracciare una via di arrampicata sportiva con corda e senza corda (Boulder).</p> <p>Attrezzare una sosta.</p> <p>Discesa in corda doppia.</p> <p>Metodologie di allenamento</p>
Contro le dipendenze Il concetto di dipendenza, le droghe, il doping e le droghe	<p>Gli integratori alimentari per lo sport</p> <p>Prendere consapevolezza dei propri comportamenti a rischio</p> <p>Impegnarsi per eliminare i comportamenti a rischio</p> <p>Doping di stato in Russia</p>
Cibo corpo e salute 1. i disturbi alimentari, consigli e suggerimenti per una sana alimentazione, alimentazione e attività fisica, la dieta dello sportivo 2. Progetto di sana alimentazione	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Pianificare alimentazione e attività sportiva: attività fisica e dieta</i> 2. Individuare la finalità dell'esperienza, costituire il gruppo, organizzare il banchetto, incontrare un esperto
Primo soccorso e principali infortuni Primo soccorso, urgenza e emergenza media, il trauma, lo shock, l'arresto cardiovascolare, le lesioni muscolari, ossee, ai tessuti, articolari	<p>Valutare il proprio comportamento in caso di infortunio, assistere un infortunato, analizzare un infortunio</p>

<p>Approfondimenti di anatomia 1. Il sistema nervoso, il controllo motorio: coordinazione e propriocezione</p>	
<p>Progetto sport insieme Lo sviluppo psicofisico del bambino in età scolare Metodologia e didattica dell'insegnamento delle scienze motorie</p>	<p>Programmazione di quattro unità didattiche, che saranno proposte nel corso dell'anno scolastico ad alunni delle scuole primarie di primo e secondo grado</p>
<p>Organizzazione di un torneo scolastico La finalità dell'esperienza. Prima fase: formare le squadre. Seconda fase: il calendario e il tabellone degli incontri. Terza fase: scrivere il regolamento. Quarta fase: raccogliere e organizzare le adesioni</p>	<p>Organizzare i tornei interni tra le classi</p>
<p>Volley Competenze trasversali Autovalutazione Senso critico</p>	<p><i>Pianificare l'allenamento</i> <i>Migliorare i fondamentali di gioco</i> <i>Palleggio</i> Esegui maggior numero di palleggi in verticale sopra il capo Esegui il maggior numero di palleggi al muro Esegui il maggior numero di palleggi a canestro <i>Bagher</i> Esegui maggior numero di bagher in verticale sopra il capo Esegui il maggior numero di bagher al muro Palla alzata in bagher, capovolta avanti ripresa in bagher <i>Schiacciata</i> Schiacciare dai 3 metri Schiacciare su bersaglio Battuta tennis Battuta dai 3 metri Battuta dai 3 metri con bersaglio Battute da fondo campo</p>
<p>Basket Competenze trasversali Autovalutazione</p>	<p><i>Perfezionare il gioco</i> <i>Giocare 4 contro</i> <i>Giocare 3 contro 3 in metà campo</i></p>

<p>Gestione dello stress</p>	<p><i>Pianificare l'allenamento</i> Migliorare i fondamentali di gioco <i>Palleggi</i> Palleggi da fermi Palleggi alternati Palleggi con 2 palloni da basket Palleggi con un pallone da basket ed uno da volley <i>Passaggio</i> A due mani dal petto A due mani con bersaglio Passaggio con rimbalzo Tic-tac <i>Tiro</i> Tiri liberi frontali Tiri liberi laterali Tiro-spostamento-tiro orologio</p>
<p>Pallamano Competenze trasversali Autovalutazione Senso critico Progettualità</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 <i>Passaggio e ricezione</i> A 3 mt dal muro lancia la palla e riprendila al volo per 20 volte consecutive <i>Tiro</i> 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></p>

	<p> <i>Giocare 2 contro 1.</i> <i>Perfezionare il gioco</i> <i>Giocare 4 contro 4</i> <i>Pianificare l'allenamento</i> <i>Passaggio</i> <i>Passaggi liberi</i> <i>Passaggi con rimbalzo</i> <i>Passaggi con bersaglio</i> <i>Ricezione</i> <i>Ricezione su tiro diretto dai 2 metri</i> <i>Ricezione su tiro diretto dai 6 metri</i> <i>Ricezione su rimbalzo dai 6 metri</i> <i>Tiro</i> <i>Tiri liberi</i> <i>Tiri in appoggio</i> <i>Tiri in elevazione</i> <i>Palleggio</i> <i>Palleggi liberi</i> <i>Palleggi con 2 palloni</i> <i>Slalom in palleggio</i> </p>
Didattica	Utilizzo dei moduli Classroom e libro di testo
Criteri di valutazione	<p> Tecnico: effettive capacità ed abilità funzionali Tecnico-comportamentale: significativo miglioramento delle conoscenze, capacità, abilità e competenze rispetto al punto di partenza Socio-comportamentale: atteggiamenti, valori acquisiti, partecipazione, frequenza, socializzazione, impegno personale collaborazione e interesse. </p>

