

Piano di lavoro a.s. 2022/23

Programmazione annuale

Prof. NICASTRO ALBERTO	classi	5 M	Materia	SCIENZE MOTORIE SPORTIVE	ore settimanali	2
------------------------	--------	------------	---------	--------------------------	-----------------	---

Libro di testo: Libro di testo: IN MOVIMENTO (Marietti scuola ed.)

Data: 3/11/2022

firma: Alberto Nicastro

Minimo verifiche previsto dal Dipartimento:

- TRIMESTRE: 2 teoriche
- PENTAMESTRE 2 pratiche

IDEI: 1 in itinere

Obiettivi DISCIPLINARI: vedi SCHEDE OBIETTIVI DISCIPLINARI DIPARTIMENTO (sul Sito)**Griglie di valutazione di Dipartimento: VEDI GRIGLIA DI VALUTAZIONE DIPARTIMENTO (sul Sito)****Referente di Dipartimento: prof.ssa Malinverni Franca.**

ARGOMENTI OBBLIGATORI DI DIPARTIMENTO	TRIMESTRE	PENTAMESTRE
Conoscenza e pratica delle capacità condizionali e consolidamento delle capacità coordinative.	SI	SI
Approfondimento teorico e pratico delle varie discipline.	SI	SI
Elaborazione e pianificazione autonoma di progetti, percorsi e attività motorie.	SI	SI
Approfondimento e consolidamento della conoscenza delle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e del Primo soccorso.	SI	SI

ARGOMENTI OPZIONALI INDICATI DAL DIPARTIMENTO

Eventuali adesioni ad attività proposte sul territorio.

ARGOMENTI SCELTI DAL SINGOLO DOCENTE	TRIMESTRE	PENTAMESTRE
Consolidamento delle qualità coordinative anche attraverso esecuzioni motorie complesse a corpo libero in gruppo e/o con attrezzi.	Sì	Sì
Potenziamento delle qualità condizionali attraverso la conoscenza e la pratica di Core Stability, Pilates, circuiti di allenamento.	Sì	Sì
Giochi sportivi: pallavolo, basket, pallamano, calcio, rugby, tennis, ecc. (tecnica e regolamento - arbitraggio)	Sì	Sì
Atletica: Fit Walking, corsa veloce e di resistenza, salti e lanci indoor e outdoor.	Si se coincidente con gli spazi della piscina Franzoi	Si se coincidente con gli spazi della piscina Franzoi
Teoria: le qualità condizionali, tecnica e allenamento.		Sì
Teoria dell'allenamento: definizione, classificazione, metodi di allenamento		Sì
Nozioni di base sull'alimentazione		Sì
Il doping e le sue implicanze sanitarie e sociali		Sì
Lo sport al cinema		Sì

VERIFICHE delle CONOSCENZE e delle COMPETENZE DISCIPLINARI	n. verifiche TRIMESTRE	n. verifiche PENTAMESTRE
Test ingresso	Secondo necessità	Secondo necessità
Tipologie B,C,D (scritto) generalmente comprese all'interno di una stessa verifica	Secondo necessità	Secondo necessità
Esposizione orale / scritta argomenti noti	1 se necessario	1 se necessario
Esercitazione pratico/sportiva	2-5	2-5
Risultati competizioni (partecipazione meritoria)	1	1

--	--	--

TIPOLOGIA LEZIONE SCELTA	TRIMESTRE	PENTAMESTRE	prevalentemente	saltuariamente	mai
Lezione frontale	SI	SI	x		
Esercitazione di gruppo	SI	SI	x		
Attività individualizzate	SI	SI	x		

LETTURE CONSIGLIATE ALLA CLASSE

Libro di testo a compendio ed approfondimento delle lezioni tenute dal docente.

Video ad uso didattico tratti da youtube

Dispense fornite dal docente

UTILIZZO LABORATORI/AULE ATTREZZATE	FREQUENTEMENTE	SALTUARIAMENTE	MAI
Palestre	x		
Aula Video	x		
TV personale	x		
Laboratorio Informatica			x
Aula Video		x	
Impianti Esterni	x		
Auditorium			x
Aula Lim		x	
Laboratorio Fisica			x
Biblioteca			x