

Piano di lavoro a.s. 2020/2021

Programmazione annuale

Prof. NICASTRO ALBERTO	classi	1 M	Materia	SCIENZE MOTORIE SPORTIVE	ore settimanali	2
------------------------	--------	-----	---------	--------------------------	-----------------	---

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

Data: Novembre 2020

firma: Alberto Nicastro

Minimo verifiche previsto dal Dipartimento:

- TRIMESTRE: 2 teoriche, 1 pratica se possibile (emergenza Covid2)
- PENTAMESTRE 2 pratiche o teoriche secondo possibilità (emergenza Covid2)

IDEL: 1 in itinere

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

Premessa: il protrarsi della pandemia di coronavirus impedisce di stabilire i tempi necessari per il rientro alla normale attività pratica svolta nelle palestre. Il programma pertanto, pur mantenendo inalterati i contenuti, sarà prevalentemente volto all'approfondimento delle conoscenze teoriche degli stessi.

ARGOMENTI OBBLIGATORI DI DIPARTIMENTO	TRIMESTRE	PENTAMESTRE
Consolidamento delle capacità coordinative attraverso la combinazione in forme complesse degli schemi motori di base.	SI	SI
Pratica delle qualità motorie in forma prevalentemente anaerobica lattacida e aerobica.	SI	SI
Conoscenza e pratica di attività ludico-sportive propedeutiche ai giochi sportivi. Pratica dei fondamentali individuali dei giochi sportivi svolti.	SI	SI
Conoscenza delle norme generali per una corretta attività fisica. Norme elementari per la prevenzione degli infortuni.	SI	SI

ARGOMENTI OPZIONALI INDICATI DAL DIPARTIMENTO	Classe 1 [^]	Classe 2 [^]	Classe 4 [^]	Classe 5 [^]

ARGOMENTI SCELTI DAL SINGOLO DOCENTE	TRIMESTRE	PENTAMESTRE
Miglioramento della percezione di sé e delle capacità condizionali e coordinative.	Sì	Sì
Gioco – Sport: studio delle regole, dell’uso dello spazio nei giochi propedeutici; i ruoli; le scelte strategiche, ecc.		
Attività propedeutiche ai giochi sportivi (calcio, pallavolo, pallamano, pallacanestro, tchoukball, ecc.).	Sì	Sì
Indoor e outdoor: preatletici generali. Atletica: sprint e corsa veloce. Salto in alto e/o lungo.	Sì	Sì
Affinamento delle qualità coordinative attraverso le “ginnastiche”.	Sì	Sì
Nuoto: esercizi per il miglioramento delle tecniche di galleggiamento e di avanzamento in tre stili (crawl, dorso, rana). Sollecitazioni del sistema cardio-circolatorio.	Se coincidente con il calendario della piscina Franzoi	Se coincidente con il calendario della piscina Franzoi
Teoria: sistema scheletrico e muscolare, movimenti fondamentali.	SI	SI
Regole dei giochi sportivi praticati	SI	SI

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 meritevole)		

TIPOLOGIA LEZIONE SCELTA	TRIMESTRE	PENTAMESTRE	prevalentemente	saltuariamente	mai
Lezione frontale	Sì	Sì	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
Laboratorio Lingue			x
Aula Video		x	
Impianti Esterni	x		
Auditorium			x
Aula Lim	x	x	
Laboratorio Chimica			x
Laboratorio Fisica			x
Biblioteca			x