# PIANO DI LAVORO ANNUALE 2020-2021

# 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DOCENTE/I | Franco Rivolta | Classe | 5 CA | |
| Materia | Scienze Motorie | Durata del corso (h) (h/sett) 2 | | **66** |

# Quadro d’insieme dei moduli didattici

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Modulo didattico | Competenza/e | Cod. | Tempi (ore- sett. periodo) |
| 1 | **INCREMENTO CAPACITÀ FISIOLOGICHE GENERALI** | Acquisire conoscenze sulla corsa in modo da poter gestire un allenamento mirato. Miglioramento della mobilità articolare e dell’equilibrio in funzione della pratica sportiva. | C8-C9-C10 | 10 |
| 2 | **GINNASTICA ARTISTICA** | Capacità di applicare conoscenza e competenze in grado di permettere una serie di passaggi ai grandi attrezzi e di eseguire una progressione a corpo libero. | C8-C9-C10 | 20 |
| 3 | **ATLETICA LEGGERA** | Acquisire conoscenze complesse sulla corsa, sullo scavalcamento degli ostacoli tramite andature e skip, saper trasferire tali conoscenze per gestire la corsa di resistenza, la corsa veloce e la corsa ad ostacoli. conoscere le tecniche di salto in alto (sforbiciata, ventrale, fosbury per poter applicare la migliore in base alle caratteristiche fisiche dell’individuo) e salto in lungo. Acquisire competenze relative ai lanci in particolare sul getto del peso | C8-C9-C10 | 14 |
| 4 | **GIOCHI DI SQUADRA** | Acquisire conoscenze complesse sui giochi di squadra per poter gestire partite di:  pallavolo  pallacanestro  calcio a 5  tchoukball conoscenze e competenze dei regolamenti delle varie discipline | C8-C9-C10 | 16 |
| 5 | **TEORIA** | Brevi cenni di fisiologia e anatomia in modo da far acquisire allo studente conoscenze che possano aiutarlo in caso di bisogno. Saper intervenire in caso di piccoli traumi. Regole sport di squadra ed individuali | C8-C9-C10 | 6 |

# Descrizione in dettaglio di ciascun modulo

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Docente/i | Franco Rivolta | | | Classe | 5 CA | Materia | Scienze motorie | |
| MOD. N. | | TITOLO | | | | DURATA | | PERIODO |
| 1 | | INCREMENTO CAPACITÀ FISIOLOGICHE GENERALI | | | | 10h – 5 sett | |  |
| Prerequisiti | |  | | | | | | |
| Competenze associate al modulo | | | Asse di cittadinanza | | | | | |
| Contenuti | | corsa andature e skip. mobilità articolare, equilibrio e coordinazione | | | | | | |
| Metodologia | | Lezione frontale. Esercitazioni pratiche | | | | | | |
| Strumenti ed attrezzature | | Palestra, coni, cerchi, funicelle, materassini ecc. | | | | | | |
| Verifiche | | Verifiche: sommativa; numero di verifiche previste 1/2; modalità delle verifiche: pratiche | | | | | | |
| Criteri di valutazione | | La griglia di valutazione è indicata all’alunno prima della valutazione e può variare in base alle caratteristiche fisiche dell’individuo.Si fa riferimento ai criteri definiti in dipartimento di materia, ecc. ecc. | | | | | | |
| Fase di recupero | | Revisione individuale e/o di gruppo in itinere. | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Docente/i | Franco Rivolta | | | Classe | 5 CA | Materia | Scienze motorie | |
| MOD. N. | | TITOLO | | | | DURATA | | PERIODO |
| 2 | | GINNASTICA ARTISTICA | | | | 20h – 10 sett | |  |
| Prerequisiti | |  | | | | | | |
| Competenze associate al modulo | | | Asse di cittadinanza | | | | | |
| Contenuti | | serie di passaggi ai grandi attrezzi, progressione a corpo libero. | | | | | | |
| Metodologia | | Lezione frontale. Esercitazioni pratiche | | | | | | |
| Strumenti ed attrezzature | | Palestra, parallele, anelli, cavallo, materassini ecc. | | | | | | |
| Verifiche | | Verifiche: sommativa; numero di verifiche previste 1 per ogni attrezzo; modalità delle verifiche: pratiche | | | | | | |
| Criteri di valutazione | | La griglia di valutazione è indicata all’alunno prima della valutazione e può variare in base alle caratteristiche fisiche dell’individuo.Si fa riferimento ai criteri definiti in dipartimento di materia, ecc. | | | | | | |
| Fase di recupero | | Revisione individuale e/o di gruppo in itinere. | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Docente/i | Franco Rivolta | | | Classe | 5 CA | Materia | Scienze motorie | |
| MOD. N. | | TITOLO | | | | DURATA | | PERIODO |
| 3 | | ATLETICA LEGGERA | | | | 14h – 7 sett | |  |
| Prerequisiti | |  | | | | | | |
| Competenze associate al modulo | | | Asse di cittadinanza | | | | | |
| Contenuti | | corsa, scavalcamento degli ostacoli, salto in alto(sforbiciata, ventrale, fosbury), salto in lungo, getto del peso. | | | | | | |
| Metodologia | | Lezione frontale. Esercitazioni pratiche | | | | | | |
| Strumenti ed attrezzature | | Palestra, coni, cerchi, funicelle, ostacoli, pesi, materassi ecc. | | | | | | |
| Verifiche | | Verifiche: sommativa; numero di verifiche previste 1 per ogni specialità dell’atletica leggera; modalità delle verifiche: pratiche | | | | | | |
| Criteri di valutazione | | La griglia di valutazione è indicata all’alunno prima della valutazione e può variare in base alle caratteristiche fisiche dell’individuo.Si fa riferimento ai criteri definiti in dipartimento di materia, ecc. ecc. | | | | | | |
| Fase di recupero | | Revisione individuale e/o di gruppo in itinere. | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Docente/i | Franco Rivolta | | | Classe | 5 CA | Materia | Scienze motorie | |
| MOD. N. | | TITOLO | | | | DURATA | | PERIODO |
| 4 | | GIOCHI DI SQUADRA | | | | 16h – 8 sett | |  |
| Prerequisiti | |  | | | | | | |
| Competenze associate al modulo | | | Asse di cittadinanza | | | | | |
| Contenuti | | pallavolo  pallacanestro  calcio a 5  tchoukball | | | | | | |
| Metodologia | | Lezione frontale. Esercitazioni pratiche | | | | | | |
| Strumenti ed attrezzature | | Palestra, coni, cerchi, funicelle, palloni, porte ecc.. | | | | | | |
| Verifiche | | Verifiche: sommativa; numero di verifiche previste 1 per ogni gioco di squadra; modalità delle verifiche: pratiche | | | | | | |
| Criteri di valutazione | | La griglia di valutazione è indicata all’alunno prima della valutazione e può variare in base alle caratteristiche fisiche dell’individuo.Si fa riferimento ai criteri definiti in dipartimento di materia, ecc. ecc. | | | | | | |
| Fase di recupero | | Revisione individuale e/o di gruppo in itinere. | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Docente/i | Franco Rivolta | | | Classe | 5 CA | Materia | Scienze motorie | |
| MOD. N. | | TITOLO | | | | DURATA | | PERIODO |
| 5 | | TEORIA | | | | 6h – 3 sett | | MAG-GIU |
| Prerequisiti | | Conoscenze di base di fisiologia | | | | | | |
| Competenze associate al modulo | | | Asse di cittadinanza | | | | | |
| Contenuti | | fisiologia e anatomia, pronto soccorso, regole sport di squadra ed individuali | | | | | | |
| Metodologia | | Lezione frontale. Didattica a distanza. | | | | | | |
| Strumenti ed attrezzature | | Libro e dispense, internet e power point. | | | | | | |
| Verifiche | | Verifiche: sommativa; numero di verifiche previste 1; modalità delle verifiche: quiz o interrogazione orale | | | | | | |
| Criteri di valutazione | | La griglia di valutazione è indicata all’alunno prima della valutazione Si fa riferimento ai criteri definiti in dipartimento di materia, ecc. ecc. | | | | | | |
| Fase di recupero | | Revisione individuale e/o di gruppo in itinere. | | | | | | |