



**MIM**  
Ministero dell'Istruzione  
e del Merito



SCUOLA POLO  
REGIONALE DEBATE



# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE “PIETRO SETTE”

ISTITUTO FORMATIVO ACCREDITATO PRESSO LA REGIONE PUGLIA

Istituto Professionale

Istituto Tecnico Economico

Liceo Scientifico

---

## PIANO DI LAVORO ANNUALE PER COMPETENZE

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

ISTITUTO LICEO SCIENTIFICO

CLASSE 5 SEZIONE A

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE Prof. PORCELLI MAURO

QUADRO ORARIO (N. ore settimanali nella classe) 2

**TITOLO: LE CAPACITA' MOTORIE**

| <p>PERIODO/DURATA</p> <p>Settembre- maggio / 16 ore</p>   | <p>METODOLOGIA</p> <p>Lezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche</p>   | <p>STRUMENTI</p> <p>Esercitazioni pratiche palestra-Computer-Lim-libro di testo</p>   | <p>VERIFICHE</p> <p>Prove pratiche-interrogazioni</p> |
|---|--|---|---|
| <p><b>Competenze</b></p>  | <p><b>Abilità</b></p>  | <p><b>Conoscenze</b></p>  |   |
| <p>La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi.</p> <p>Dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici. Saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori</li> <li>– Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi</li> <li>– Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali</li> <li>– Mantenere e controllare le posture assunte</li> <li>– Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti</li> <li>– Riconoscere in quale fase d'apprendimento di un movimento ci si trova</li> <li>– Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi</li> <li>– Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento</li> <li>– Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti</li> <li>– Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione.</li> <li>– Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati</li> <li>– Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova</li> </ul> <p>Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Definizione e classificazione del movimento</li> <li>– Capacità di apprendimento e controllo motorio</li> <li>– Capacità condizionali</li> <li>– Capacità coordinative</li> <li>– Capacità espressivo-comunicativa I muscoli e la loro azione</li> <li>– La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare</li> <li>– Tipologie di piani di allenamento</li> <li>– La struttura di una seduta di allenamento</li> <li>– I principi dell'allenamento</li> <li>– L'allenamento delle capacità condizionali. Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive</li> <li>– Apparato respiratorio ed esercizio fisico</li> <li>– Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico</li> <li>– Differenti forme di produzione di energia</li> </ul> <p>Sistema nervoso e movimento.</p> |   |

| <b>TITOLO: IL LINGUAGGIO DEL CORPO</b>  |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <b>PERIODO/DURATA</b>   | <b>METODOLOGIA</b>   | <b>STRUMENTI</b>   | <b>VERIFICHE</b>   |
| Ottobre- Aprile /4 ore  | Lezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche   | Esercitazioni pratiche in palestra-<br>Computer-Lim-libro di testo | Prove pratiche-interrogazioni  |
| <b>Competenze</b>   | <b>Abilità</b>   |  | <b>Conoscenze</b>  |
| Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione e un'analisi dell'esperienza vissuta | Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale<br>Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo<br>Utilizzare tecniche di espressione corporea<br>Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo |  | Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale<br>La comunicazione sociale(prosemica)<br>La grammatica del linguaggio corporeo<br>Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione(mimo,danza, teatro,circo ecc.) |

| <b>TITOLO: EDUCAZIONE ALLA SALUTE</b>  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>PERIODO/DURATA</b>  | <b>METODOLOGIA</b>  | <b>STRUMENTI</b>   | <b>VERIFICHE</b>  |
| Settembre- Aprile / 6 ore  | Lezione frontale<br>Cooperative learning  | Esercitazioni pratiche in palestra-<br>Computer-Lim-libro di testo | Prove pratiche-interrogazioni   |
| <b>Competenze</b>  | <b>Abilità</b>  |  | <b>Conoscenze</b>   |
| Adotterà i principi igienico- scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere<br>Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato | Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione<br>Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette |  | Il concetto di salute dinamica<br>I pilastri della salute<br>I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute<br>Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.)<br>Principali norme per una corretta alimentazione<br>Il rapporto tra allenamento e prestazione<br>Il rischio della sedentarietà<br>Il movimento come prevenzione<br>Il doping e i suoi effetti<br>Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping |

| <b>TITOLO: I GIOCHI SPORTIVI</b> |
|----------------------------------|
|----------------------------------|

| PERIODO/DURATA   | METODOLOGIA  | STRUMENTI  | VERIFICHE                     |
|--|--|--|-------------------------------|
| Ottobre- Giugno / 40 ore   | Lezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche   | Esercitazioni pratiche in palestra-<br>Computer-Lim-libro di testo   | Prove pratiche-interrogazioni |
| Competenze   | Abilità  | Conoscenze   |                               |
| <p>Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.</p> <p>Attuerà un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.</p> <p>Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.</p> <p>Saprà osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche</li> <li>– Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche.</li> <li>– Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali</li> <li>– Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco</li> <li>– Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune.</li> <li>– Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita</li> <li>– Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria</li> <li>– Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive</li> <li>– Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo</li> </ul> | <p>I fondamentali individuali e di squadra della pallacanestro, della pallavolo, del calcio a 5, del badminton, del ping pong e del pickleball.</p> <p>La terminologia e le regole principali degli sport praticati</p> <p>I regolamenti degli sport praticati</p> <p>I gesti arbitrali degli sport praticati</p> <p>I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo.</p> <p>Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive</p> <p>Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati</p> <p>L'aspetto educativo e sociale dello sport</p> <p>Principi etici sottesi alle discipline sportive</p> <p>Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali</p> |                               |

| TITOLO: EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA   |  |  |                               |
|---|--|--|-------------------------------|
| PERIODO/DURATA  | METODOLOGIA  | STRUMENTI  | VERIFICHE                     |
| settembre/ 2 ore  | Lezione frontale – cooperative learning – esercitazioni pratiche   | Esercitazioni pratiche in palestra-<br>Computer-Lim-libro di testo | Prove pratiche-interrogazioni |
| Competenze  | Abilità  | Conoscenze   |                               |
| <p>Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti</p> | <p>Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto</p> <p>Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni</p> <p>Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni</p> | <p>I principi fondamentali della sicurezza in palestra</p>         |                               |

