PIANO DI LAVORO del DIPARTIMENTO di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2023/2024

Le classi dell'indirizzo Tecnico Economico Turistico seguono il piano di lavoro del dipartimento, questo prevede 4 moduli che si riferiscono alle competenze da acquisire durante tutto il quinquennio di studio.

In più, le classi dell'indirizzo Professionale, ambito Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale (SSAS), seguono le indicazioni che si riferiscono al piano delle competenze, abilità generali e specifiche previste per il percorso professionalizzante.

Tali percorsi saranno affrontati con approcci, tempi, approfondimenti, metodologie diversi a seconda dell'età dei ragazzi, distinguendo in particolar modo gli obiettivi del biennio da quelli del triennio, si terrà conto del loro interesse e degli obiettivi trasversali fissati dai consigli di classe, strutturazione di UDA per SSAS.

La valutazione terrà conto delle competenze raggiunte, della tabella relativa alla partecipazione e rispetto delle regole, dei contenuti teorici e /o pratici che ogni docente approfondirà con la propria classe.

TITOLI MODULI

- **M1** Potenziamento organico e consolidamento delle capacità motorie.
- **M2** Giochi Sportivi, giochi socializzanti, di ruolo e tradizionali
- **M3** Attività individuali: Atletica leggera, Ginnastica
- **M4** Attività in ambiente naturale, corretti stili di vita, salute, educazione civica e alla cittadinanza

PERIODO DI SVOLGIMENTO E DURATA

Il cambio palestre è previsto ogni 3 settimane

OBIETTIVI e COMPETENZE DA SVILUPPARE

Obiettivi e competenze specifici:

✓ sviluppo e miglioramento delle capacità condizionali e coordinative dal potenziamento fisiologico visto soprattutto come potenziamento delle qualità fisiche come la forza, la resistenza, la mobilità articolare e la velocità, all'ampliamento delle abilità coordinative quali il ritmo, l'organizzazione spazio-temporale, la destrezza, l'equilibrio
✓ adeguamento e rielaborazione dello schema corporeo e motorio in relazione alle nuove esigenze
✓ esercitazioni a corpo libero, con sovraccarichi e con gli attrezzi a disposizione.
✓ acquisire padronanza e conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi
✓ provare piacere nel movimento all'aria aperta
✓ prendere coscienza delle proprie capacità fisiche, delle sensazioni, delle emozioni.
✓ stimolare nelle esperienze opportunità di crescita e di autostima
✓ essere in grado di sopportare e gestire lo stress e la fatica
✓ avere spirito d'iniziativa
✓ mettere in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria ed altrui.
✓ saper riconoscere i danni causati dall'utilizzo scorretto di diverse attrezzature
✓ conoscere le basi del primo soccorso
✓ saper applicare tecniche di assistenza
✓ conoscere le finalità e gli obiettivi delle associazioni di volontariato presenti sul territorio
✓ Avvicinarsi all'ambiente naturale in sicurezza

Obiettivi e competenze trasversali:
Tenendo presente le competenze che nei relativi consigli di classe si vogliono raggiungere, come ad esempio la partecipazione attiva e consapevole, il corretto comportamento nei diversi ambiti, l'autonomia, l'uso corretto della terminologia specifica, la trasversalità nei concetti base, la cooperatività e la motivazione al lavoro di classe ed individuale, gli obiettivi relativi all'attività motoria possono essere così riassunti:

- ✓ controllo del comportamento,
- ✓ padronanza di sé,
- ✓ miglioramento dei rapporti interpersonali,
- ✓ rispetto delle regole sia della convivenza che dei regolamenti specifici delle attività sportive in genere,
- ✓ partecipazione attiva alle proposte,
- ✓ miglioramento dell'autonomia con organizzazione anche delle proprie attività,
- ✓ acquisizione delle conoscenze teoriche estrapolandole anche dall'esperienza pratica.

In tal modo si riuscirà a saper lavorare in armonia con gli altri, ad osservare il proprio comportamento e quello dei compagni relazionandosi in modo corretto, consapevole cercando di migliorare le proprie capacità e collaborando aiutare i compagni nel superamento di alcune difficoltà incontrate. Si cercherà inoltre di far raggiungere agli alunni la capacità di valutare i propri risultati raggiunti.

Attraverso la conoscenza delle norme di comportamento, delle basilari nozioni di primo soccorso e le sollecitazioni ad acquisire un corretto stile di vita, si intende favorire la crescita di un futuro cittadino consapevole.

CONTENUTI PER CIASCUN MODULO

M1: Condizionamento organico ed esercitazioni a corpo libero con l'utilizzo di piccoli e/o grandi attrezzi.

M2: Giochi sportivi, avviamento e consolidamento dei principali giochi di squadra pallavolo, pallacanestro e badminton, pallamano, calcio a 5, tennis, frisbee, palla pugno, baseball, tamburello, tennis tavolo, hockey … giochi tradizionali

M3: Atletica leggera**:** corsa veloce, di resistenza, ostacoli, lanci e salti
Ginnastica: attrezzistica e a corpo libero, arti marziali, parkour.

M4: Attività ludiche, socializzanti, culturali e di promozione turistica del territorio circostante, approfondimenti su tematiche riguardanti il benessere.

METODOLOGIE DI LAVORO / ATTIVITÀ

Diversità nei carichi e nella tipologia di lavoro fra le classi del biennio e quelle del triennio.
Il lavoro sul biennio presuppone l'utilizzo di esercitazioni base e carichi di lavoro meno intensi che nel triennio dove l'esecuzione è richiesta con maggiori competenze tecnico tattiche.

- Ginnastica artistica pre-acrobatica: esercizi preparatori specifici alla capovolta avanti, indietro, saltata, verticale, ruota. Volteggi alla cavallina. Utilizzo delle parallele. Trave
- Esercitazioni di potenziamento muscolare, di allenamento di resistenza, velocità e mobilità articolare.
- Esercizi di coordinazione motoria, anche con l'ausilio di grandi e piccoli attrezzi.
- Corsa veloce, di resistenza, andature, ostacoli, getto del peso, salti in alto e in lungo.
  Fondamentali dei giochi di squadra:
- Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, muro schiacciata
- Basket e Pallamano: palleggio, passaggio, tiro
- Badminton: colpi di diritto, rovescio, clear e drop, smash e servizio.
- Tennis e ping-pong frisbee palla tamburello attraverso gesti tecnici di base dritto, rovescio, lanci
- Calcio a 5: tecnica individuale, semplici schemi di gioco e tattica di squadra

- Azioni di attacco e difesa per ogni sport.
- **Progetti in collaborazione nell'ambito multidisciplinare da condividere nei consigli di classe.**
- Interventi con esperti esterni, operatori del 112, operatori APSS, volontari AVIS, ADMO, AIDO come da programmazione annuale della commissione benessere
- Nordic walking, passeggiate, utilizzo biciclette, attività in ambiente esterno utilizzando le strutture a disposizione sul territorio.

MATERIALI E ATTREZZATURE

tappeti, tappetoni
funicelle, cerchi, bacchette coni…
manubri
Grandi attrezzi: quadro svedese, trave, spalliere, palco di salita, parallele, cavallina…
Palloni, (pallavolo, basket, pallamano, ..)
volani, palline
racchette da tennis
tamburello
tavoli ping-pong
racchette da tennis, badminton, ping-pong e nordic walking
peso, disco
frisbee
ostacoli…
varie ed eventuali attrezzature anche di fortuna e non codificate che si possono reperire a scuola o in ambienti diversi sempre in relazione all'attività programmata.

CRITERI e MODALITÀ DI VALUTAZIONE

fare riferimento alla griglia di valutazione del dipartimento ed indicare solo eventuali integrazioni

La valutazione sarà utilizzata come modalità per attribuire un valore ai risultati conseguiti dagli studenti in relazione ad un processo di apprendimento motorio dopo un periodo di lavoro specifico con esercitazioni a carattere individuale per consolidare abilità, competenze e conoscenze.
Attraverso prove pratiche, questionari, domande, continua ed attenta osservazione dei processi d apprendimento, dei comportamenti e degli atteggiamenti si valuteranno le conoscenze acquisite sugli aspett teorico/pratici delle attività in programma tenendo sempre presenti:
abilità motorie, capacità di concentrazione, attenzione, correttezza nel comportamento, nella comunicazione validità dei trasferimenti delle conoscenze e soprattutto una attiva partecipazione al lavoro in palestra.
Si ritiene opportuno non indicare un livello minimo di prestazione da raggiungere da parte dell'allievo, ma puntare al miglioramento delle prestazioni individuali rispetto alla situazione di partenza, alla motivazione ec alla partecipazione attiva.

EVENTUALI COLLEGAMENTI CON ALTRE DISCIPLINE E PROGETTI PLURIDISCIPLINARI

Scienze, geografia, igiene e cultura medico sanitaria, italiano, storia, metodologie operative, diritto …..

Istituto Istruzione Superiore
don Milani
38068 Rovereto TN
via Balista, 2

www.domir.it

milani@domir.it
donmilani@pec.provincia.tn.it

CF 94024530225

T +39.0464.48.55.11
F +39.0464.48.55.50