

Piano di lavoro a.s. 2022/23

**Programmazione annuale**

Prof. NICASTRO ALBERTO	classi	<b>5 A</b>	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

IDEL: 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.

<b>ARGOMENTI SCELTI DAL SINGOLO DOCENTE</b>	<b>TRIMESTRE</b>	<b>PENTAMESTRE</b>
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

<b>VERIFICHE delle CONOSCENZE e delle COMPETENZE DISCIPLINARI</b>	<b>n. verifiche TRIMESTRE</b>	<b>n. verifiche PENTAMESTRE</b>
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