ISS BRESSANONE-BRIXEN

PIANO ANNUALE INDIVIDUALE

Anno scolastico 2023 / 24

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
Eleonora Di Leone	**Scienze motorie e sportive**	**Prima liceo E**	**Linguistico**	**due**

COMPETENZE
1. <u>Movimento</u> Si orienta negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.
2. <u>Gioco sport</u> Pratica le attività sportiva applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale
3. <u>Salute e benessere</u> Adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere
4. ecc.

Conoscenze	Abilità
La resistenza Fattori che regolano la resistenza. Tipi di resistenza	*Conoscere il proprio corpo.* Misurare la frequenza cardiaca. Percepire le variazioni della frequenza cardiaca. *Provare la resistenza.* Percorso con metodo intervallato: pause complete. Allenamento sui 1000 metri, 25' corsa continui, gara di classe (2000 mt femminile e 3000 metri maschile). Allenamento con il metodo Leger (bip test).
Vari metodi di allenamento	Per la forza veloce, resistente, motricità, coordinazione: circuit training – workout scelti e proposti dal docente in you tube

Motricità La terminologia, Assi e piani del corpo. Regioni e zone del corpo. Posizioni del corpo. I movimenti fondamentali.	*Conoscere gli schemi motori di base* Le torri. Il gioco della fiducia. Il corridoio. Il salto nel vuoto. Percorso a balzi
Coordinazione CLASSE PRIMA Fattori che regolano la coordinazione. Il processo coordinativo. Le fasi del processo coordinativo.	*Conoscere il proprio corpo.* Muoversi nello spazio. Sospesi nell' aria. Colpire un bersaglio. *Provare la coordinazione.* Strani tragitti. Associazione. Dissociazione. Colpire un bersaglio mobile. Seguire un compagno. *Verificare la coordinazione* Slalom tra conetti. Salto di ostacoletti. Salti con la funicella.
Pallavolo Storia della pallavolo. Le regole del gioco. Giochi sportivi studenteschi. Principali infrazioni.	Provare i fondamentali. Eseguire 10 battute dal basso dalla linea dei 3 metri e da fondo campo. Eseguire 10 bagher sopra il capo e al muro a una distanza di 2 metri. Eseguire piccoli palleggi sopra il capo e al muro a una distanza di 2 metri. Schiacciare la palla a terra a una distanza di 2 metri dal muro Eseguire il muro da una zona di prima linea senza toccare la rete
Pallacanestro Storia della pallacanestro. Le regole del gioco. Giochi sportivi studenteschi. Principali infrazioni. I falli personali.	Provare i fondamentali. Palleggiare alternativamente con la mano dx e sx contando il numero dei palleggi. In palleggio, far passare la palla fra le gambe 2 volte consecutivamente. Eseguire almeno 10 passaggi al muro a 2 mani dal petto, a 2 mani sopra il capo e a una mano tipo baseball.

	Effettuare 10 tiri da dx e poi da sx da fuori dall' area dei 3 secondi. Tiro da sotto
Pallamano, Floorball, Tennis tavolo Giochi propedeutici Esercitazioni tecniche	Competenze Saper utilizzare al meglio le conoscenze ed abilità durante il gioco, applicando tattica, strategia, fair play.
Atletica leggera Introduzione alle discipline dell'atletica leggera	*Provare i fondamentali* Migliorare la partenza: partenze da diverse posizioni Esercitare la corsa: serie di skip, calciate dietro, skip con un solo arto, serie di corsa a balzi Corsa ad ostacoli: superare serie di 6 ostacoli a distanza di 1 metro, superare 3 ostacoli di 50 cm a distanza di 30 metri Salto in alto: eseguire serie di salti con rincorsa con arrivo finale sul materasso. Eseguire serie di salti con rincorsa colpendo con la testa un oggetto sospeso in aria. Stile a forbice Salto in lungo: eseguire un salto dopo 5 passi di rincorsa, dopo la rincorsa in skip e poi corsa veloce Getto del peso: lanciare una pallina con breve rincorsa e poi una palla medica poi un peso da 3kg.

Sport e sviluppo psico-fisico L'attività ludico sportiva, la dimensione sociale e educativa	*Competenze* *Valutare la propria dimensione sportiva*
Cibo, corpo e salute Alimentarsi: un bisogno primario I principi alimentari, I principali gruppi di alimenti, alimentazione e attività fisica	Competenze Valutare la propria alimentazione

Vari metodi di allenamento	Per la forza veloce, resistente, motricità, coordinazione: circuit training – workout scelti e proposti dal docente in you tube
Didattica	Utilizzo dei moduli Classroom, you tube e libro di testo.
Criteri di valutazione	Tecnico: effettive capacità ed abilità funzionali Tecnico-comportamentale: significativo miglioramento delle conoscenze, capacità, abilità e competenze rispetto al punto di partenza Socio-comportamentale: atteggiamenti, valori acquisiti, partecipazione, frequenza , socializzazione, impegno personale collaborazione e interesse.

Bressanone 01/11/2023

L'insegnate
Prof.ssa Eleonora Di Leone