

Istituto Scolastico di Istruzione Secondaria Superiore della Piana di Lucca

PIANO DI LAVORO ANNUALE A.S. 2020_/2021

Prof. Sberze Stefania

MATERIA : Sc. Motorie

CLASSE 2 B

Lic. Majorana - Capannori

Informazioni sul curriculum seguito dalla classe e sulla sua composizione:

La classe è composta da 21 alunni, 11 donne e 10 uomini.

Livelli di apprendimento in ingresso, eventuali situazioni con particolari carenze didattiche e strategie di intervento e integrazione:

La classe si presenta scolarizzata e sufficientemente attenta alle regole di base.

Altre osservazioni, in particolare sulla socializzazione:

Tra gli alunni si sono create delle discrete collaborazioni.

SETTEMBRE-OTTOBRE

L'attività psico-motoria concorre, unitariamente alle altre discipline, alla formazione della personalità dell'alunno, dove uomini e donne contribuiscono con eguale dignità e senza discriminazioni al progresso civile-etico-sociale.

Riesamina degli schemi motori di base quali le capacità condizionali e coordinative.

L'allenamento individuale

Miglioriamo il nostro fisico attraverso le capacità motorie

NOVEMBRE-DICEMBRE

Capacità motorie;

- Condizionali; Forza, velocità e resistenza

- Coordinative; Equilibrio, ritmo, ed. spazio-tempo.....

Lavoro Aerobico e Anaerobico

Lavoro isotonico e isometrico

GENNAIO-FEBBRAIO-MARZO

Parte pratica con attività da svolgere a casa:

- Potenziamento generale
 - Allenamenti funzionali
 - Attività ludica
 - Auto-gestione dei propri allenamenti
- Introduzione all'anatomia
Sport in ambienti naturali

APRILE-MAGGIO-GIUGNO

Lo sport al tempo del cambiamento climatico
Sicurezza e primo soccorso
Lavoro Aerobico e Anaerobico
Lavoro isotonico e isometrico

Metodi e strumenti.

Libri di testo o di sussidio: Competenze motorie G. D'Anna

Metodi

Lezioni frontali –Lezioni in videoconferenza- Metodo della ricerca (Problem Solving) –
Esercitazioni- Materiale condiviso su classroom- Lavori di gruppo -
Altro/precisazioni: Verifiche pratiche se in presenza

Strumenti necessari

Altri libri – Riviste specialistiche - Fotocopie e dispense –
Sussidi audiovisivi – Visite guidate o viaggi d'istruzione – Incontri con esperti – Esercitazioni specialistiche/stage - Partecipazione a convegni o rappresentazioni culturali - Altro/precisazioni

Il Docente
SBERZE STEFANIA

