



Piano di lavoro

Docente DI PALMA VALERIO

Disciplina SCIENZE MOTORIE

Asse di riferimento: ASSE DEI LINGUAGGI; ASSE TECNOLOGICO-SCIENTIFICO

Classe 3 Sezione F

Anno scolastico 2023/24

N. ore di insegnamento 3

PROFILO DI INGRESSO DELLA CLASSE (caratteristiche cognitive e comportamentali, atteggiamento verso la materia, interesse, partecipazione, etc...)

La terza F, composta da 28 studenti di cui 10 alunne e 18 alunni, si presenta curiosa e vivace, partecipa attivamente e con interesse alle attività proposte dall'insegnante mostrando impegno ed entusiasmo nei confronti della materia.

Dalle osservazioni iniziali è emerso che la classe possiede i prerequisiti necessari per il raggiungimento dei traguardi di competenza programmati.

Mostrano inoltre un'adeguata capacità di apprendimento e una versatilità per le iniziative tipicamente pratiche della materia e tutte le attività ludico/motorie.

Prove utilizzate per la rilevazione dei prerequisiti:

Prove strutturate e semi-strutturate (test, questionari, etc.)	x
Prove non strutturate (temi, relazioni, interrogazioni, etc.)	
Osservazioni sistematiche	x
Colloquio	x
Altro:	

Livelli di profitto in ingresso

1° Livello Alto (9-10)	2° Livello Medio (7-8)	3° Livello Base (6)	4° Livello Iniziale (4-5)
Alunni N. _____	Alunni N. _____	Alunni N. _____	Alunni N. _____

QUADRO DELLE UNITÀ DI LAVORO RELATIVE A COMPETENZE, ABILITÀ E CONOSCENZE

Le competenze possono essere indicate con lettere, numeri o abbreviazioni che rimandano alla nomenclatura adottata nel dipartimento di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE; esse sono declinate in abilità e conoscenze

Aree tematiche di riferimento:

SALUTE, BENESSERE E BELLEZZA

LA LIBERTÀ E L'UGUAGLIANZA

Unità di lavoro	Competenze	Abilità	Conoscenze
<p>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina - Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte - Saper coordinare azioni efficaci in situazioni complicate - Accrescere la padronanza di sé - Saper valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata ed intensità 	<ul style="list-style-type: none"> - Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori - Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi - Mantenere e controllare le posture assunte - Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti - Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi - Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento - Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti 	<ul style="list-style-type: none"> • Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati: <ul style="list-style-type: none"> ✓ L'apparato cardiocircolatorio ✓ Apparato cardiocircolatorio ed esercizio ✓ L'apparato respiratorio ✓ Apparato respiratorio ed esercizio • Capacità condizionali e allenamento <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le capacità condizionali ✓ L'allenamento sportivo: <ul style="list-style-type: none"> • la definizione e il concetto • il concetto di carico allenante • I principi e le fasi dell'allenamento • Il riscaldamento • I mezzi e i momenti dell'allenamento • L'allenamento al femminile
<p>Lo sport, le regole e il fair play</p> <p><i>Aree tematiche di riferimento:</i> LA LIBERTÀ E L'UGUAGLIANZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere i diversi ruoli richiesti in campo. - Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva. <p>Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche - Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche - Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali - Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco - Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune - Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi 	<ul style="list-style-type: none"> • Le regole degli sport praticati • Elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive, • Codice gestuale dell'arbitraggio • Fondamentali tecnici delle varie discipline sportive • Le regole degli sport praticati • Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati. • I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo • L'aspetto educativo e sociale dello sport • Principi etici sottesi alle diverse discipline sportive • Lo sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche sociali • Arbitraggio e Giuria • Il fair play

		<p>in campo motorio in altre sfere della vita</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Forme organizzative di tornei e competizioni • Principi etici sottesi alle discipline sportive: fair play
<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <p><i>Aree tematiche di riferimento:</i> SALUTE, BENESSERE E BELLEZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adoperarsi nella giusta misura per il mantenimento di un sano stile di vita. - Conoscere gli effetti a breve, medio e lungo termine delle diverse attività e discipline sportive. - Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute - Controllare e rispettare il proprio corpo - Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo - Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro 	<ul style="list-style-type: none"> • La salute dinamica <ul style="list-style-type: none"> ✓ Il concetto di salute dinamica ✓ L'educazione alla salute • I principi fondamentali della sicurezza e prevenzione: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vita quotidiana e sicurezza in montagna e in acqua ✓ Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo
<p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ricercare e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale. - Riconoscere le connessioni tra le diverse discipline e l'ambito motorio nei diversi ambienti naturali. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muoversi in sicurezza in diversi ambienti - Orientarsi utilizzando una carta topografica e/o una bussola - Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo - Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta 	<ul style="list-style-type: none"> • L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche: l'orienteeering • Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni

METODOLOGIA E STRUMENTI DIDATTICI

- Lezione frontale e/o partecipata con discussioni in classe;
- Attività di ricerca individuale e di gruppo;
- Problem-solving;
- Didattica laboratoriale in classe;
- Flipped classroom;
- Apprendimento cooperativo;
- Esercitazioni pratiche individuali, a coppie, in piccolo gruppo, a squadre, strutturato e/o con modalità cooperative con piccoli e grandi attrezzi.
- Insegnamento a comando: vengono fornite esplicitamente informazioni dettagliate su come affrontare un compito. La spiegazione diretta, pertanto, include tutte le informazioni riguardanti sia il compito specifico sia la procedura per risolverlo. L'insegnante guida tutte le

fasi della lezione.

- Assegnazioni di compiti: l'insegnante assegna agli alunni, singolarmente o in piccoli gruppi, determinati compiti che saranno poi eseguiti autonomamente. Il lavoro a stazioni rappresenta un esempio di questa strategia didattica.
- E-learning: attività sincrone (video chat, video-lezione, attività svolte su strumenti sincroni connessi ai libri di testo in adozione) ed eventuali attività asincrone (attività che prevedono la consegna agli studenti di compiti e di materiali didattici per il loro svolgimento).

SPAZI UTILIZZATI

- a) Palestra
- b) Spazi adiacenti alla palestra
- c) Strutture sportive comunali convenzionate
- d) Aula

PIATTAFORME DI COMUNICAZIONE UTILIZZATE

G-Suite e Registro elettronico.

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Si richiama quanto deliberato in sede collegiale ed inserito nel PTOF d'Istituto (*esplicitare le tipologie e le modalità di verifica facendo riferimento alle programmazioni dipartimentali*).

Le **verifiche** saranno secondo necessità (infortuni e/o esoneri), pratiche e/o orali (almeno due per quadrimestre).

Consisteranno in:

- 1) test motori;
- 2) percorsi coordinativi;
- 3) valutazioni capacità motorie;
- 4) interrogazioni tradizionali;
- 5) prove a risposta multipla;
- 6) interventi richiesti e/o spontanei;
- 7) verifiche dei lavori svolti a casa

I **criteri** di valutazione, resi noti a studenti e genitori, terranno conto di:

- 1) livelli di partenza;
- 2) obiettivi cognitivi disciplinari;
- 3) livello delle capacità motorie di base;
- 4) capacità coordinative;
- 5) partecipazione ed interesse;
- 6) rispetto delle regole e del gruppo classe;
- 7) capacità rielaborative dei compiti motori.

MODALITÀ DI RECUPERO CURRICULARE E/O POTENZIAMENTO

Riproposizione delle conoscenze essenziali	
Riproposizione delle conoscenze in forma semplificata	X
Percorsi graduati per il recupero di abilità	X
Esercitazioni per migliorare il metodo di studio	
Esercitazioni aggiuntive in classe	

Esercitazioni aggiuntive a casa	
Attività in classe per gruppi di livello	
Peer Education	
Studio individuale	X

MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO E DI VALORIZZAZIONE DELLE ECCELLENZE

Rielaborazione e problematizzazione dei contenuti	X
Impulso allo spirito critico e alla ricerca	X
Indicazioni e guida verso letture di approfondimento	
Esercitazioni per affinare il metodo di studio e di lavoro	X

Attività previste per la valorizzazione delle eccellenze:

- GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI, TORNEI SCOLASTICI, MANIFESTAZIONI, MEETING, STAGE CON FEDERAZIONI DI COMPETENZA

Piano di lavoro con DDI come strumento unico

(in caso di lockdown, quarantena)

COMPETENZE, ABILITÀ, CONOSCENZE

(Per le competenze e le abilità si può fare riferimento al precedente quadro delle Unità di lavoro. Vanno, invece, precisate le conoscenze essenziali da acquisire.)

Nel caso in cui sia attivata la DDI generalizzata in ragione di una “emergenza educativa” la riprogettazione delle attività didattiche prevede che competenze, conoscenze e abilità da acquisire rimarranno invariate e si farà riferimento al precedente quadro delle Unità di lavoro mentre, solo per le abilità/capacità motorie, sarà privilegiata la teoria (conoscenze teoriche) alla pratica.

METODOLOGIA E STRUMENTI DIDATTICI

E-learning: attività sincrone (video chat, video-lezione, attività svolte su strumenti sincroni connessi ai libri di testo in adozione) e attività asincrone (attività che prevedono la consegna agli studenti di compiti e di materiali didattici per il loro svolgimento).

PIATTAFORME DI COMUNICAZIONE UTILIZZATE

G-Suite, Moodle, Registro elettronico.

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Si prevedono **almeno due prove di verifica a quadrimestre**. Oltre al colloquio, possono essere utilizzati come significativi strumenti di verifica relazioni, PowerPoint, questionari di autovalutazione, testi argomentativi, prove semi-strutturate, ricerche personali, approfondimenti, anche se non danno luogo necessariamente all’attribuzione di un voto sul registro. Tali strumenti concorrono ad una osservazione sistematica degli apprendimenti finalizzata alla valutazione formativa.

Per la valutazione si fa riferimento ai seguenti indicatori specifici e trasversali:

Indicatori specifici della DDI come strumento unico

1. Frequenza nei collegamenti in sincrono
2. Rispetto delle regole nei collegamenti in sincrono
3. Interazione nei collegamenti in sincrono
4. Costanza/Impegno nelle attività in asincrono
5. Rispetto delle consegne in piattaforma

6. Interazione nelle attività in asincrono

Indicatori trasversali di competenza

1. Acquisizione dei contenuti e dei metodi propri delle singole discipline
2. Capacità di collegare le conoscenze e ragionare con rigore logico
3. Padronanza linguistica e comunicativa
4. Uso critico delle tecnologie
5. Personalizzazione e originalità

Cerignola, lì 15/10/2023

Il Docente

Valerio Di Palma