



### PIANO DI LAVORO

DOCENTE FALCONE CATERINA  
DISCIPLINA DISCIPLINE SPORTIVE  
ASSE DI RIFERIMENTO: TECNOLOGICO-SCIENTIFICO  
CLASSE 4 SEZIONE F  
ANNO SCOLASTICO 2023/24

N. ORE DI INSEGNAMENTO 2

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

La quarta F, composta da 25 studenti di cui 14 alunne e 11 alunni, si presenta ben educata, vivace ma rispettosa delle regole, 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 tutte le iniziative teorico- pratiche della materia.

Prove utilizzate per la rilevazione dei prerequisiti:

Prove strutturate e semi-strutturate (test, questionari, etc.)	
Prove non strutturate (temi, relazioni, interrogazioni, etc.)	<b>x</b>
Osservazioni sistematiche	<b>x</b>
Colloquio	<b>x</b>
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 DISCIPLINE SPORTIVE; esse sono declinate in abilità e conoscenze

**Aree tematiche di riferimento:**

- 5. SALUTE, BENESSERE E BELLEZZA
- 6. LA LIBERTÀ E L'UGUAGLIANZA
- 8. FORMA E SOSTANZA

MODULI	Competenze	Abilità	Conoscenze
<p><b>La percezione di sé ed il completo sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p> <p><i>Aree tematiche di riferimento:</i>  <u>FORMA E</u>  <u>SOSTANZA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina</li> <li>- Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte</li> <li>- Saper coordinare azioni efficaci in situazioni complicate</li> <li>Accrescere la padronanza di sé</li> <li>- Saper valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata ed intensità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione</li> <li>- Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova</li> <li>- Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione</li> </ul>	<p><b>La scienza nella pratica fisica:</b>  Il linguaggio dello sport  Le scuole ginnastiche  Le teorie dell'apprendimento motorio</p> <p><b>Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato:</b>  Disabilità e sport</p> <p>Le differenze tra menomazione, disabilità e handicap  Le classificazioni ICF e ICF-CY</p>

<p><b>Lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p><i>Aree tematiche di riferimento:</i>  <u>LA LIBERTÀ E L'UGUAGLIA</u>  <u>NZA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuare la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un definito periodo di tempo e verificarne il raggiungimento e confrontarsi sportivamente con gli altri.</li> <li>- Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva.</li> <li>- Assumere i diversi ruoli richiesti in campo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche</li> <li>- Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche</li> <li>- Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali</li> <li>- Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco</li> <li>- Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune</li> <li>- Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita</li> <li>- Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria</li> <li>- Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive</li> <li>- Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo</li> <li>- Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato</li> </ul>	<p><b>Principi di teoria e metodologia dell'allenamento</b>  L'allenamento negli:</p> <p><b>Sport di squadra:</b> le diverse esigenze di allenamento  Aspetti teorici e pratici</p> <p>Pallavolo  Pallacanestro  Calcio  Rugby  Pallamano  Pallanuoto</p> <p><b>Sport combinati:</b> combinare le diverse esigenze di allenamento  Aspetti teorici e pratici</p> <p><b>Sport individuali:</b> la preparazione specifica  Aspetti teorici e pratici</p> <p>Atletica: concorsi e gare  Orienteering  Sci  Tennis  Paddle  Nuoto</p> <p><b>Sport di combattimento:</b>  Aspetti teorici e pratici  Classificazione e conoscenza degli sport da combattimento</p> <p><b>Arbitraggio e Giuria</b></p> <p><b>Storia dello sport:</b>  L'agonismo tra la fine dell'800 e inizi del _____ dell'900</p>
---	--	--	--

<p><b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b></p> <p><i>Aree tematiche di riferimento:</i> <u>SALUTE</u> <u>BENESSERE E BELLEZZA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere come intervenire negli infortuni. Adoperarsi nella giusta misura per il mantenimento di un sano stile di vita.</li> <li>- Conoscere gli effetti a breve, medio e lungo termine delle diverse attività e discipline sportive.</li> <li>- Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute</li> <li>- Controllare e rispettare il proprio corpo</li> <li>-Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo</li> <li>- Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro</li> <li>- Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo</li> <li>- Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso</li> </ul>	<p><b>Sport, medicina e prevenzione</b></p> <p>Gli ostacoli alla pratica sportiva</p> <p>Il mal di milza La malattia di Osgood-Schlatter La sindrome femoro-rotulea</p>
<p><b>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ricercare e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale.</li> <li>- Riconoscere le connessioni tra le diverse discipline e l'ambito motorio nei diversi ambienti naturali.</li> <li>- Conoscenza degli strumenti tecnologici più moderni in ambito sportivo e dei dispositivi utili al raggiungimento della performance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti</li> <li>- Orientarsi utilizzando una carta topografica e/o una bussola</li> <li>- Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo</li> <li>- Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta</li> <li>- Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici</li> </ul>	<p><b>Sport e tecnologie</b></p> <p>Scienza e tecnologia al servizio dello sport</p> <p>I trasduttori I GPS Le telecamere</p> <p><b>Orienteering:</b> sport e natura</p>

<b>Insegnamento trasversale dell'Educazione civica</b>			
<b>II QUADR.</b>	<b>Macroarea</b>	<b>Titolo dell' Uda</b>	<b>Contenuti</b>
	<i>Culture, rispetto ed inclusione</i>	"Libera la natura"	Orienteering: lo sport incontra la natura

PER LE COMPETENZE, LE METODOLOGIE E LA VALUTAZIONE SI FA RIFERIMENTO AL MODULO DI PROGETTAZIONE DELL'UDA DI EDUCAZIONE CIVICA

## 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) Strutture sportive private convenzionate
- e) Aula
- f) Piscina

## PIATTAFORME DI COMUNICAZIONE UTILIZZATE

G-Suite, 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) più un'ulteriore verifica scritta a quadrimestre nel Liceo Sportivo.

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	<b>X</b>
Riproposizione delle conoscenze in forma semplificata	
Percorsi graduati per il recupero di abilità	<b>X</b>
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	<b>X</b>

#### **MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO E DI VALORIZZAZIONE DELLE ECCELLENZE**

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

#### **Attività previste per la valorizzazione delle eccellenze:**

La scuola ha lo scopo di garantire agli allievi più capaci e meritevoli una pluralità di occasioni per coltivare il talento e la qualità e sviluppare le loro potenzialità e capacità individuali. Per consentire questi obiettivi si prevedono:

- Attività di ricerca e approfondimento degli argomenti di studio
- Partecipazione a progetti messi in atto dall'istituto: GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI, MANIFESTAZIONI, MEETING, STAGE CON FEDERAZIONI DI COMPETENZA, PROGETTI E TORNEI SCOLASTICI

Cerignola, lì 9/10/2023

La Docente  
FALCONE CATERINA

## **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 14/10/2023

La Docente

FALCONE CATERINA