



### Piano di lavoro

**Docente** RICATTO SAVINO

**Disciplina** SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE

**Asse di riferimento:** DEI LINGUAGGI e TECNOLOGICO-SCIENTIFICO

**Classe** 1 SEZIONE F

**Anno scolastico** 2023/2024

**N. ore di insegnamento** 3 SM + 3 DS

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

Il piano di lavoro annuale per le classi del primo biennio, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori di base acquisiti in precedenza prevede la ricerca di nuovi equilibri, di un'identità personale, nella quale si realizza il passaggio all'età adulta. Lo studente praticherà sport individuali e di squadra e acquisirà nozioni del fair play; conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti.

La classe, costituita da 28 discenti, 20 alunni e 8 alunne. La classe si presenta eterogenea dal punto di vista della propensione all'attività motoria, mostra un buon interesse ed una buona partecipazione verso ogni proposta didattica. Il comportamento degli alunni è corretto.

Dai test di ingresso sulle capacità motorie e dalle osservazioni iniziali è emerso che la classe possiede i prerequisiti necessari per il raggiungimento dei traguardi di competenza programmati.

#### 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	
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:** 1. LA RELAZIONE IO L'ALTRO E L'AMBIENTE  
9. LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Unità di lavoro/Ambiti di competenza	Competenze	Abilità	Conoscenze
<p><b>La percezione di sé ed il completo sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo</li> <li>- Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina</li> <li>- Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni.</li> <li>- Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni.</li> <li>- Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento</li> <li>- Assumere posture corrette.</li> <li>- Utilizzare il lessico specifico della disciplina.</li> <li>- Realizzare movimenti che richiedono di associare/ dissociare le diverse parti del corpo.</li> <li>- Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate.</li> </ul>	<p><b><u>SCIENZE MOTORIE</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'organizzazione del Corpo Umano e il linguaggio specifico della disciplina: assi anatomici di riferimento; piani anatomici; posizioni fondamentali; le attitudini fondamentali; i movimenti fondamentali.</li> <li>- Le fasi della respirazione: respirazione toracica e addominale in palestra)</li> <li>- Il corpo e la sua funzionalità: il sistema scheletrico.</li> </ul> <p>I principali paramorfismi e dismorfismi (la postura della salute)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli schemi motori</li> </ul> <p><b><u>DISCIPLINE SPORTIVE</u></b></p> <p><b>Scienze e sport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il linguaggio dello sport</li> <li>- Che cos'è la fisiologia</li> <li>- Che cos'è la biomeccanica</li> <li>- Che cos'è la cronobiologia</li> </ul> <p><b>Test e valutazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Misurare e valutare</li> <li>- i test da campo</li> <li>- Il test di Cooper</li> </ul>
<p><b>Lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p><b>Area tematica di riferimento:</b> <u>La relazione: io, l'altro e l'ambiente</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizzare un torneo di classe coinvolgendo tutti i componenti.</li> <li>- Ideare e proporre attività sportive per consentire la partecipazione di tutti i compagni.</li> <li>- Eseguire i gesti tecnici in situazioni di gioco semplificato, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi (ad es. arbitro) e riconoscendo il valore delle competizioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti</li> <li>- Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport</li> <li>- Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati</li> <li>- Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco</li> <li>- Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione</li> <li>- Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato</li> <li>- Accettare le decisioni arbitrali con serenità</li> <li>- Rispettare indicazioni, regole e turni</li> <li>- Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro ecc.)</li> </ul>	<p><b><u>SCIENZE MOTORIE</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementi teorico-pratici sui fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati; la terminologia e le regole principali degli sport praticati; semplici principi tattici e i gesti arbitrali degli sport di squadra (Pallavolo, pallacanestro, corse e vari tipi di andature).</li> <li>- Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte</li> <li>- Le abilità necessarie al gioco</li> <li>- Il fair play</li> </ul> <p><b><u>DISCIPLINE SPORTIVE</u></b></p> <p><b>Sport e allenamento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport di squadra: elementi di teoria e pratica di: pallavolo; basket.</li> <li>- Sport individuali: atletica: la corsa; tennis e padel; nuoto; orienteering.</li> </ul> <p><b>Storia dello sport:</b> dalle origini all'antica Grecia.</p>
<p><b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratica di corretti stili di vita e conoscenza dei benefici dell'attività fisica sulla salute.</li> <li>- Prevenzione degli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto</li> <li>- Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I principi fondamentali della sicurezza a scuola, in palestra.</li> <li>- Le norme della sicurezza stradale</li> <li>- La salute dinamica: il concetto di salute; i pilastri della salute</li> </ul>

	<p>infortuni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effettuare la corretta assistenza ad un compagno in diverse e semplici attività fisiche.</li> <li>- Essere responsabile della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni</li> <li>- Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, la sicurezza</li> <li>- Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette</li> <li>- Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Norme igieniche per la pratica sportiva</li> </ul> <p><b>Sport e salute:</b> l'attività fisica come prevenzione: che cosa significa prevenire; la terminologia specifica; l'attività fisica; vantaggi sul corpo e sulla mente.</p>
<p><b>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b></p> <p><b>Area tematica di riferimento:</b>  <u>La relazione: io, l'altro e l'ambiente</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta topografica e/o una bussola.</li> <li>- Aspetti relazionali e cognitivi nel gioco sport e sport in ambiente naturale.</li> <li>- Rilevamento e misurazione dei risultati in attività di lancio, salto, corsa, ecc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientarsi con l'uso di una carta topografica e/o 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>- Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale.</li> </ul>	<p><b>SCIENZE MOTORIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche: camminare nella natura; in bicicletta; le condizioni meteorologiche</li> <li>- Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni</li> </ul> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <p><b>L'attività naturale: attività fisica e sport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muoversi nella natura</li> </ul>

## METODOLOGIA E STRUMENTI DIDATTICI

- Lezione frontale e/o partecipata con discussioni in classe;
- Attività di lettura guidata, comprensione e interpretazione di testi;
- Attività di ricerca individuale e di gruppo;
- Esercitazioni pratiche individuali, a coppie, in piccolo gruppo, a squadre, strutturato e/o con modalità cooperative
- Problem-solving;
- Apprendimento cooperativo;

## SPAZI UTILIZZATI

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

## PIATTAFORME DI COMUNICAZIONE UTILIZZATE

G-Suite, Moodle, 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 per Discipline sportive.

Consisteranno in:

- 1) test motori;
- 2) percorsi coordinativi;
- 3) valutazioni capacità motorie;
- 4) Colloquio;
- 5) prove a risposta multipla;
- 6) interventi richiesti e/o spontanei;
- 7) relazioni e/o PPT.

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	X
Riproposizione delle conoscenze in forma semplificata	
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	
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 le 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