



Piano di lavoro

Docente FALCONE CATERINA

Disciplina SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE

Asse di riferimento: DEI LINGUAGGI e TECNOLOGICO-SCIENTIFICO

Classe 2 Sezione F

Anno scolastico 2023/24

N. ore di insegnamento 3 SM+3 DS

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

La prima F, composta da 26 studenti 19 ragazzi ed 7 ragazze, 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 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.)	x
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 DISCIPLINE SPORTIVE; esse sono declinate in abilità e conoscenze

Aree tematiche di riferimento:

1- LA RELAZIONE: IO, L'ALTRO, L'AMBIENTE

9-LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Unità di lavoro	Competenze	Abilità	Conoscenze (indicare l'area tematica di riferimento)
<p>La percezione di sé ed il completo sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo - Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina - Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte 	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo. - Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni. - Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento - Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo. - Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo. - Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali. - Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo. 	<p>SCIENZE MOTORIE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati: <ul style="list-style-type: none"> • sistema muscolare • l'energetica muscolare - Le capacità motorie: <ul style="list-style-type: none"> • coordinative: <ul style="list-style-type: none"> c. di combinare i movimenti; c. di differenziazione; c. di orientamento; c. di ritmo; c. di reazione; c. di trasformazione; c. di equilibrio; le abilità motorie). • condizionali: <ul style="list-style-type: none"> - forza: definizione e classificazione; - velocità: definizione e classificazione; - resistenza: definizione e classificazione. - flessibilità: definizione e classificazione. - Capacità e abilità espressive: <ul style="list-style-type: none"> - il linguaggio del corpo <p>DISCIPLINE SPORTIVE</p> <p>Fitness e allenamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • il lavoro muscolare • allenamento sportivo e cuore • prestazioni diverse • altitudine • profondità
<p>Lo sport, le regole e il fair play</p> <p><i>Are tematiche di riferimento:</i> <u>9- LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Organizzare un torneo di classe coinvolgendo tutti i componenti. - Ideare e proporre attività sportive per consentire la partecipazione di tutti i compagni. - Eseguire i gesti tecnici in situazioni di gioco 	<ul style="list-style-type: none"> - Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti - Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport - Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati - Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco 	<p>SCIENZE MOTORIE</p> <ul style="list-style-type: none"> - I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati (Pallavolo; pallacanestro, Atletica leggera: corsa, salti e lanci) - La terminologia e le regole principali degli sport praticati - Il regolamento dello sport praticato - I gesti arbitrali dello sport praticato - Semplici principi tattici - Le abilità necessarie al gioco

	<p>semplificato, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi (ad es. arbitro) e riconoscendo il valore delle competizioni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione - Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato - Accettare le decisioni arbitrali con serenità - Rispettare indicazioni, regole e turni - Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro ecc.) 	<p>- I diversi aspetti di un evento sportivo</p> <p>DISCIPLINE SPORTIVE</p> <p><u>Sport di squadra</u>: elementi di teoria e pratica di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pallavolo • basket • rugby • pallanuoto • pallamano <p><u>Sport individuali</u>: elementi di teoria e pratica di</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletica leggera: corse e concorsi • Orienteering • Nuoto • Padel • Tennis <p>Nozioni di Arbitraggio e giuria</p> <p>Storia dello sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo sport nell'antica Grecia e a Roma • Il medioevo • Lo sport nel resto del mondo
<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pratica di corretti stili di vita e conoscenza dei benefici dell'attività fisica sulla salute. - Prevenzione degli infortuni. - Effettuare la corretta assistenza ad un compagno in diverse e semplici attività fisiche. - Essere responsabile della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto - Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni - Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni - Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza - Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette - Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie 	<p>SCIENZE MOTORIE</p> <ul style="list-style-type: none"> - I principi fondamentali della sicurezza: a scuola, in palestra e in piscina - Norme igieniche per la pratica sportiva - Una sana alimentazione: • alimentazione e nutrizione • la piramide alimentare • l'alimentazione e lo sport <p>DISCIPLINE SPORTIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sport prevenzione e salute: • medicina dello sport e traumi
<p>Relazione con l'ambiente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientarsi con l'uso di una carta topografica e/o bussola 	<p>SCIENZE MOTORIE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche: l'orienteeing

<p>naturale e tecnologico</p> <p><i>Aree tematiche di riferimento:</i> <u>1- LA</u> <u>RELAZIONE: IO,</u> <u>L'ALTRO,</u> <u>L'AMBIENTE</u></p>	<p>topografica e/o una bussola.</p> <p>- Aspetti relazionali e cognitivi nel gioco sport e sport in ambiente naturale.</p> <p>- Rilevamento e misurazione dei risultati in attività di lancio, salto, corsa, ecc.</p>	<p>- Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo</p> <p>- Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta</p> <p>- Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale.</p>	<p>- Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in acqua e in piscina</p> <p>DISCIPLINE SPORTIVE</p> <p>2. Attività sportive competitive e non (Attività di «loisir» e «en plein-air»):</p> <p>-sport competizione e divertimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • tecnologia e prestazione
--	---	---	--

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;
- Problem-solving;
- Didattica laboratoriale in classe;
- Flipped classroom;
- Apprendimento cooperativo;
- Debate;
- 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 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) più un'ulteriore verifica scritta per Discipline sportive a 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 lavori effettuati 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 attiva, impegno, atteggiamento 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	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, MANIFESTAZIONI, MEETING, STAGE CON FEDERAZIONI DI COMPETENZA, CAMPIONATI LICEI SPORTIVI, TORNEI SCOLASTICI ED EXTRASCOLASTICI

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, 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 9/10/2023

La Docente

Falcone Caterina