



### Piano di lavoro

Docente: TADDEO BERNARDO

Disciplina SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE

Asse di riferimento (ASSE DEI LINGUAGGI; ASSE TECNOLOGICO-SCIENTIFICO)

Classe 5 Sezione F

Anno scolastico 2023/2024

N. ore di insegnamento SM + DS (3+2)

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

La classe, costituita da 28 alunni, dei quali uno seguito da docente di sostegno per 18 ore e da 2 AAC, si presenta ben educata e 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.)	
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:**

2 LA RAPPRESENTAZIONE DEL REALE: SPAZIO E TEMPO

3 LA MODERNITÀ: IL PROGRESSO E I SUOI LIMITI

5 SALUTE BENESSERE E BELLEZZA

6 LA LIBERTÀ E L'UGUAGLIANZA

12 BEATRICE...E LE ALTRE: LA FEMMINILITÀ COME RISORSA

UNITÀ DI LAVORO  Ambiti di competenza	Competenze	Abilità	Conoscenze (indicare l'area tematica di riferimento)
<b>La percezione di sé ed il completo sviluppo</b>	- Accrescere la padronanza di sé Saper valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di	- Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, ritmica e sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo	<b>SCIENZE MOTORIE</b> - I principi dell'allenamento - Le capacità coordinative e condizionali (approfondimenti) <b>L'attività fisica:</b>

<p><b>funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p> <p><i>Aree tematiche di riferimento:</i>  <u>LA RAPPRESENTAZIONE DEL REALE: SPAZIO E TEMPO</u></p>	<p>diversa durata ed intensità</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere capace di correlare la storia delle attività motorie con il quadro storico complessivo e con le manifestazioni culturali ad esse</li> </ul>	<p>libero e con piccoli e grandi attrezzi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate</li> <li>- Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica</li> <li>- Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I rischi della sedentarietà</li> <li>- Il movimento come prevenzione</li> <li>- La scelta dell'attività</li> <li>- Il movimento della salute</li> <li>- La ginnastica dolce</li> <li>- La respirazione</li> <li>- Il rilassamento</li> </ul> <p><b>Capacità e abilità espressive:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il linguaggio del corpo</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <p><b>L'allenamento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I parametri dell'allenamento</li> <li>- La metodologia dell'allenamento</li> </ul>
<p><b>Lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p><i>Aree tematiche di riferimento:</i>  <u>LA LIBERTÀ E L'UGUAGLIANZA</u>  <u>A BEATRICE...E LE ALTRE: LA FEMMINILITÀ COME RISORSA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Specializzarsi nel ruolo più congeniale alle proprie caratteristiche.</li> <li>- Applicare principi di tattica di gioco e individuare la strategia più adatta durante il confronto.</li> <li>- Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione di un problema.</li> <li>- Identificare i punti di forza e di debolezza propri e della propria squadra per impostare una preparazione dell'incontro adeguata.</li> <li>- Partecipare ad una competizione analizzandone obiettivamente il risultato ottenuto.</li> <li>- Affrontare la competizione accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere ruoli all'interno di un gruppo</li> <li>- Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità</li> <li>- Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi</li> <li>- Applicare le regole</li> <li>- Rispettare le regole</li> <li>- Accettare le decisioni arbitrali, anche se ritenute sbagliate</li> <li>- Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi</li> <li>- Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni</li> <li>- Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco</li> <li>- Svolgere compiti di giuria e arbitraggio</li> <li>- Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SCIENZE MOTORIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le regole degli sport praticati</li> <li>- Elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive</li> <li>- Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati</li> <li>- I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo</li> <li>- Codice gestuale dell'arbitraggio</li> <li>- Forme organizzative di tornei e competizioni</li> <li>- Il gruppo e le regole: il team building</li> <li>- Il fair play</li> <li>- I valori universali dello sport</li> <li>- Uguaglianza e differenza nello sport</li> <li>- La dimensione sociale della disabilità</li> <li>- Donne e sport</li> <li>- Le atlete che hanno fatto la storia</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <p><b>L'allenamento negli sport</b></p> <p><b>Aspetti teorici e pratici</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sport di squadra:</b> le diverse esigenze di allenamento</li> </ul> <p>Pallavolo  Pallacanestro  Calcio  Rugby  Pallamano  Pallanuoto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sport combinati:</b> combinare le diverse esigenze di allenamento</li> <li>- <b>Sport individuali:</b> la preparazione specifica</li> </ul> <p>Atletica: concorsi e gare  Orienteering  Sci  Tennis  Paddle  Nuoto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sport di combattimento:</b></li> </ul>

			<p>Classificazione e conoscenza degli sport da combattimento</p> <p>Arbitraggio e Giuria</p> <p><b>Lo sport adattato</b></p> <p>Disabilità e sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I principi generali dell'attività adattata</li> <li>- Le specialità dello sport per disabili;</li> <li>- Fini e metodi dello sport integrato</li> </ul> <p><b>Storia dello sport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo sport e le dittature</li> <li>- Dal dopoguerra a oggi</li> <li>- Lo sport del futuro</li> </ul>
<p><b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b></p> <p><i>Area tematica di riferimento:</i> <u>SALUTE,</u> <u>BENESSERE E</u> <u>BELLEZZA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definire sulla base delle proprie convinzioni, il significato di salute.</li> <li>- Organizzare mappe concettuali o schemi per spiegare come gli stili di vita influenzano la salute.</li> <li>- Conoscere gli effetti del doping e i danni etici e morali nello sport; problematiche legate all'alimentazione.</li> <li>- Compilare un diario personale sulle proprie abitudini differenziando quelle sane da valorizzare e quelle da modificare.</li> <li>- Organizzare una scheda ideale di suddivisione dei pasti in funzione di un'attività motoria programmata.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero</li> <li>- Intervenire in caso di piccoli traumi</li> <li>- Saper intervenire in caso di emergenza</li> <li>- Assumere comportamenti alimentari responsabili</li> <li>- Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta</li> <li>- Riconoscere il rapporto pubblicità/consumo di cibo</li> <li>- Consapevolezza degli effetti del doping sulla salute.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SCIENZE MOTORIE</b></p> <p><b>I principi fondamentali della salute e benessere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il concetto di salute dinamica e l'educazione alla salute</li> <li>- La postura della salute</li> <li>- L'importanza del sonno</li> <li>- Le dipendenze</li> <li>- Il doping</li> <li>- Una sana alimentazione</li> <li>- Il regime alimentare</li> <li>- Alimentazione e Sport</li> <li>- Le Tematiche Anoressia e Bulimia</li> <li>- L'influenza delle pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo</li> </ul> <p><b>Sicurezza e prevenzione:</b></p> <p>I principi fondamentali della sicurezza e prevenzione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per strada</li> <li>- In montagna</li> <li>- In acqua</li> <li>- Il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni</li> <li>- Il Primo Soccorso</li> <li>- come trattare i traumi più comuni</li> <li>- La Tecnica del RCP</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <p><b>Fitness e salute:</b></p> <p>i concetti base del fitness</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La terminologia specifica</li> <li>- La sindrome ipocinetica e la sindrome metabolica</li> <li>- Antropometria e salute</li> <li>- Il costo energetico</li> </ul> <p><b>Sport medicina e prevenzione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il doping</li> </ul>
<p><b>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b></p> <p><i>Area tematica di riferimento:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Costruire un'esperienza in ambiente naturale, scegliendo quello più idoneo alla classe in termini di sicurezza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo</li> <li>- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SCIENZE MOTORIE</b></p> <p><b>L'attività in ambiente naturale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L' orienteering</li> <li>- Tecnologia e movimento:</li> <li>- Gli strumenti utili all'attività fisica</li> <li>- La tecnologia applicata allo sport</li> <li>- Le caratteristiche delle attrezzature</li> </ul>

<u>LA MODERNITÀ</u> <u>IL PROGRESSO</u> <u>E I SUOI LIMITI</u>	- Elaborare il foglio informativo relativo ad un'uscita in ambiente naturale da realizzare specificando le caratteristiche del percorso, calcolando i tempi di effettuazione, l'abbigliamento necessario le norme di sicurezza da seguire. - Saper rilevare i dati di performance anche a scopi statistici.	- Orientarsi con l'uso di una carta e/o una bussola - Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta - Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta - Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici	necessarie a praticare l'attività sportiva <b>DISCIPLINE SPORTIVE</b> <b>Sport e tecnologie</b> Scienza e tecnologia al servizio dello sport - La match analysis
--	--	--	--

#### METODOLOGIA E STRUMENTI DIDATTICI

- Lezione frontale e/o partecipata con discussioni in classe;
- Problem-solving;
- 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, 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	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:** Partecipazione a:

TORNEI SCOLASTICI, GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI, 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

Cerignola, lì 11/10/2023

Il Docente  
Bernardo Taddeo