



### Piano di lavoro

**Docente** FALCONE CATERINA

**Disciplina** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

**Classe** 2 Sezione H

**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 seconda H, composta da 28 alunne, 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.

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:**

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

Unità di Lavoro/Ambiti di Competenza	Competenze	Abilità	Conoscenze
<b>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>	<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 la differenza tra stiramento, contrazione e rilascio del muscolo.</li> <li>- Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni.</li> <li>- Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento</li> <li>- Realizzare movimenti che richiedono di associare/ dissociare le diverse parti del corpo.</li> <li>- Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo.</li> <li>- Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali.</li> <li>- Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo.</li> </ul>	<p><b>Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il sistema muscolare</li> <li>• L'energetica muscolare</li> </ul> <p><b>La coordinazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le capacità coordinative</li> <li>• Le capacità condizionali: definizione e classificazione.</li> </ul> <p><b>Capacità e abilità espressive:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• il linguaggio del corpo</li> </ul>
<b>Lo sport, le regole e il fair play</b>	<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 arbitrari 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>I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati</p> <p>La terminologia e le regole principali degli sport praticati</p> <p>Semplici principi tattici</p> <p>Il regolamento dello sport praticato</p> <p>I gesti arbitrari dello sport praticato</p> <p>Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte</p>

			Le abilità necessarie al gioco  Il fair play
<b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>	<p>- Pratica di corretti stili di vita e conoscenza dei benefici dell'attività fisica sulla salute.</p> <p>- Prevenzione degli infortuni.</p> <p>- Effettuare la corretta assistenza ad un compagno in diverse e semplici attività fisiche.</p> <p>- Essere responsabile della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni.</p>	<p>- Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto</p> <p>- Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni</p> <p>- Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni</p> <p>- Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza</p> <p>- Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette</p> <p>- Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie</p>	<p><b>I principi fondamentali della sicurezza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sicurezza in montagna e in acqua</li> </ul> <p><b>Principali norme per una corretta alimentazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Una sana alimentazione</li> </ul>
<p><b>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b></p> <p><i>Area tematica di riferimento: <u>La relazione: io, l'altro e l'ambiente</u></i></p>	<p>- Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta 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>- Orientarsi con l'uso di una carta topografica e/o bussola</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><b>Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche</b></p>

## METODOLOGIA E STRUMENTI DIDATTICI

- Esercitazioni pratiche individuali, a coppie, in piccolo gruppo, a squadre, strutturato e/o con modalità cooperative
- 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).

#### **SPAZI UTILIZZATI**

- a) Palestra
- b) Spazi adiacenti alla palestra
- 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	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 ai GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI
- Partecipazione a progetti e tornei scolastici

### 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 e 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, li 9/10/2023

La Docente  
CATERINA FALCONE