



Piano di lavoro

Docente FALCONE CATERINA

Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3 Sezione H

Anno scolastico 2023/24

Asse di riferimento: DEI LINGUAGGI e
TECNOLOGICO-SCIENTIFICO

N. ore di insegnamento 2

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

La classe terza H, composta da 19 alunne, 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.

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	
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

5- SALUTE, BENESSERE E BELLEZZA

Unità di lavoro	Competenze	Abilità	Conoscenze
-----------------	------------	---------	------------

<p>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina -Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte - Saper coordinare azioni efficaci in situazioni complicate - Accrescere la padronanza di sé - Saper valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata ed intensità 	<ul style="list-style-type: none"> -Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori - Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi - Mantenere e controllare le posture assunte - Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti - Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi - Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento - Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti 	<ul style="list-style-type: none"> -Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati: <ul style="list-style-type: none"> • L'apparato cardiocircolatorio • L'apparato respiratorio -Capacità condizionali e allenamento <ul style="list-style-type: none"> L'allenamento sportivo <ul style="list-style-type: none"> • la definizione e il concetto • il concetto di carico allenante • I principi e le fasi dell'allenamento • Il riscaldamento • I mezzi e i momenti dell'allenamento
<p>Lo sport, le regole e il fair play</p> <p><i>Aree tematiche di riferimento:</i> <u>LA COMUNICAZIONE E LE SUE FORME</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere i diversi ruoli richiesti in campo. - Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva. <p>Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche - Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche - Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali - Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco - Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune - Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita - Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Le regole degli sport praticati - Elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive, - Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati. - I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo - Codice gestuale dell'arbitraggio - Forme organizzative di tornei e competizioni <p>- Principi etici sottesi alle discipline sportive: fair play</p>

<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <p><i>Aree tematiche di riferimento:</i> <u>SALUTE,</u> <u>BENESSERE E</u> <u>BELLEZZA</u></p>	<p>- Adoperarsi nella giusta misura per il mantenimento di un sano stile di vita.</p> <p>- Conoscere gli effetti a breve, medio e lungo termine delle diverse attività e discipline sportive.</p> <p>- Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante.</p>	<p>- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute</p> <p>- Controllare e rispettare il proprio corpo</p> <p>- Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo</p> <p>- Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro</p>	<p>- I principi fondamentali della sicurezza e prevenzione:</p> <p>- Vita quotidiana e sicurezza in montagna e in acqua</p> <p>- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute:</p> <p>- Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo</p>
<p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p> <p><i>Aree tematiche di riferimento:</i> <u>1 LA</u> <u>RELAZIONE:</u> <u>IO, L'ALTRO,</u> <u>L'AMBIENTE</u></p>	<p>- Ricercare e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale.</p> <p>- Riconoscere le connessioni tra le diverse discipline e l'ambito motorio nei diversi ambienti naturali.</p>	<p>- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti</p> <p>- Orientarsi utilizzando una carta topografica e/o una 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>- L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche: l'orienteeering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni

Insegnamento trasversale dell'Educazione civica			
II QUADR.	Macroarea	Titolo dell' Uda	Contenuti
	CULTURE, RISPETTO ED INCLUSIONE	"Cittadinanza globale, multiculturalismo ed inclusione"	IL FAIR PLAY

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

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
- c) 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, 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

La Docente
CATERINA FALCONE