



Piano di lavoro

Docente Cavaliere Valentino

Disciplina scienze motorie

Asse di riferimento (biennio) _____

Classe 3 Sezione E

Anno scolastico 2023/2024

N. ore di insegnamento 2

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

La classe, in questa fase iniziale di anno scolastico, si dimostra nel complesso partecipe ed interessata verso la disciplina e non desta problemi di natura comportamentale, pertanto ci sono le premesse, se la situazione dovesse persistere positivamente, affinché si possa svolgere serenamente il programma prefissato e raggiungere i relativi obiettivi didattici-educativi.

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 | |
| 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; esse sono declinate in abilità e conoscenze

Aree tematiche di riferimento: **1** La relazione: io, l'altro e l'ambiente

2 Salute e benessere

(Eventuali PIA saranno indicati come prime unità di lavoro)

| Unità di lavoro | Competenze | Abilità | Conoscenze (indicare l'area tematica di riferimento) |
|---|-------------------|---|---|
| Conoscenza della propria corporeità | 2. | Essere in grado di prendere coscienza e consapevolezza del proprio corpo | La relazione: io, l'altro e l'ambiente |
| Conoscenza dei concetti fondamentali per l'incremento delle capacità condizionali e coordinative. | 1-2. | Essere capaci di eseguire esercizi di forza massimale ed esplosiva, resistenza, velocità, equilibrio, orientamento motorio, coordinazione dinamico generale e combinazione motoria. | |
| Conoscenza e pratica dei principali giochi sportivi scolastici : pallavolo, pallacanestro e pallamano. Conoscenza degli strumenti tecnologici più moderni in ambito sportivo e dei dispositivi utili al raggiungimento | 3 – 4. | Riconoscere l'importanza di socializzare collaborando con i compagni per un fine comune e con uno spirito di lealtà e fair play. Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.) | |

| | | | |
|--|---------------|---|-----------------------|
| della performance. Adoperarsi per il mantenimento di un sano stile di vita Attività in ambiente naturale | 3 – 5. | Controllare e rispettare il proprio corpo Praticare varie attività motorie all'aira aperta | 2- Salute e benessere |
| Conoscenza delle principali ossa e muscoli del corpo umano. Informazioni sui traumi sportivi, prevenzione e primo soccorso. | 5. | Saper riconoscere i vari muscoli e ossa coinvolti durante il movimento o in caso di trauma. Essere in grado di prevenire, riconoscere e soccorrere un trauma in modo adeguato. | Salute e benessere |
| Tipi di contrazione muscolare | 2. | Saper distinguere i vari tipi di contrazione muscolare e applicarli nelle attività motorie | |
| Principali paramorfismi dell'età scolare | 5. | Riconoscere i principali paramorfismi e come prevenirli | Salute e benessere |

| Insegnamento trasversale dell'Educazione civica | | |
|---|------------------|---|
| Nucleo tematico di riferimento | Argomento | Obiettivi specifici di apprendimento |
| <i>(scegliere tra Costituzione e cittadinanza, Sviluppo sostenibile, Cittadinanza digitale)</i> | | |

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, 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, a test a risposta multipla o aperta (almeno due per quadrimestre) e riguarderanno: test motori, percorsi coordinativi, valutazione delle capacità motorie, interrogazioni tradizionali ; i criteri terranno conto dei livelli di partenza, della partecipazione e interesse e del rispetto delle regole comportamentali .

MODALITÀ DI RECUPERO DELLA FRAZIONE ORARIA

| | |
|--|---|
| Sportello didattico | |
| Invio di materiale didattico | X |
| Sviluppo di tematiche di Educazione civica | X |

MODALITÀ DI RECUPERO CURRICOLARE E/O POTENZIAMENTO

| | |
|---|---|
| Riproposizione delle conoscenze essenziali | X |
| Riproposizione delle conoscenze in forma semplificata | X |
| 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 | |

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 | |

Attività previste per la valorizzazione delle eccellenze:

- _____
- _____

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.)

Conoscere i fondamentali e le regole di gioco di almeno due sport di squadra, e degli sport individuali;
 conoscere l'apparato locomotore;
 conoscere l'apparato cardiocircolatorio;
 conoscere l'apparato respiratorio;
 conoscere i principali traumi sportivi e il primo intervento;
 conoscere i principali paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare;
 conoscenza degli effetti negativi sull'organismo causati dalla mancanza di movimento e delle attività sportive in ambiente naturale;
 conoscenza dei supporti tecnologici alle attività sportive.
 Conoscenza delle capacità motorie e come allenarle.

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

Valentino Cavaliere
