

**PIANO DI LAVORO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

CLASSE: 3<sup>A</sup>

Anno Scolastico: 2021 – 2022

Docente: Musu Roberta

| <b>CARATTERISTICHE GENERALI DELLA CLASSE</b>   |    |
|--|----|
| N° totale alunni   | 19 |
| Alunni   | 12 |
| Alunne   | 7  |
| N° alunni ripetenti  | 1  |
| Nomi:  |    |
| N° alunni con bisogni educativi speciali (Legge 104/92, DSA, ADHD, svantaggio socioeconomico, linguistico e culturale) | 7  |
| Alunni provenienti da altra scuola (riportare i nomi)  | /  |

**1. Situazione di partenza della classe**

|  |
|--|
| <p>- <u>Livello della classe in riferimento alle conoscenze e abilità</u>: <input type="checkbox"/> Basso <input type="checkbox"/> Medio-Basso <input checked="" type="checkbox"/> Medio <input type="checkbox"/> Medio-Alto <input type="checkbox"/> Alto</p>   |
| <p>- <u>Tipologia della classe</u>: <input type="checkbox"/> Tranquilla <input checked="" type="checkbox"/> Collaborativa <input type="checkbox"/> Vivace <input type="checkbox"/> Non abituata all'ascolto attivo <input type="checkbox"/> Poco collaborativa <input type="checkbox"/> Poco motivata <input type="checkbox"/> Passiva <input type="checkbox"/> Problematica <input type="checkbox"/> Altro (indicare .....)</p> |
| <p>- <u>Comportamento</u>: <input checked="" type="checkbox"/> Corretto e responsabile <input type="checkbox"/> Vivace ma corretto <input type="checkbox"/> Poco corretto e poco responsabile</p>  |
| <p>- <u>Grado di socializzazione (capacità di relazionarsi, di osservare le regole, di riconoscere e rispettare i ruoli, di riconoscere e gestire le proprie emozioni)</u>: <input type="checkbox"/> Ottimo <input checked="" type="checkbox"/> Buono <input type="checkbox"/> Sufficiente <input type="checkbox"/> Insufficiente</p>  |

**Area Motoria**

Fasce di livello individuate sulla base di:

prove di ingresso  osservazioni sistematiche  informazioni fornite dalla scuola di provenienza  
 verifiche orali e/o scritte  altro: valutazioni pratiche

|          | SCALA<br>DECIMALE | CONOSCENZE E<br>ABILITA'   | NOMI<br>ALUNNI | ATTIVITA'<br>PROGRAMMATE |
|----------|-------------------|--|----------------|--------------------------|
| FASCIA A | 10                | Competenze ottime: alunni con abilità sicure, conoscenze pienamente acquisite, impegno regolare, metodo di studio e di lavoro produttivo | /              | Arricchimento            |
| FASCIA B | 9                 | Competenze più che buone:  | 5              | Arricchimento            |

|                |     |   |   |                             |
|----------------|-----|---|---|-----------------------------|
|                |     | Alunni con conoscenze e abilità acquisite in modo soddisfacente, impegno regolare, metodo di studio produttivo.   |   |                             |
| FASCIA C       | 8   | Competenze buone:<br>Alunni con conoscenze ed abilità acquisite; impegno costante; metodo di studio produttivo  | 8 | Arricchimento               |
| FASCIA D       | 7   | Competenze discrete:<br>Alunni con conoscenze e abilità più che sufficienti, impegno non sempre costante, metodo di studio da affinare.                 | 5 | Arricchimento               |
| FASCIA E       | 6   | Competenze Sufficienti:<br>Alunni con conoscenze e abilità sufficienti. Impegno discontinuo, metodo di studio incerto/non pienamente acquisito.         | 1 | Recupero                    |
| FASCIA F       | 5   | Competenze non Sufficienti:<br>Alunni con conoscenze frammentarie e abilità carenti. Metodo di studio da acquisire.                                     | / | Recupero                    |
| FASCIA G       | 4-3 | Competenze gravemente insufficienti<br>Alunni con conoscenze molto frammentarie e abilità molto carenti. Impegno scarso. Metodo di studio da acquisire. | / | Recupero                    |
| ALUNNI DSA/DVA |     |   | 7 | Quanto previsto dai PDP/PEI |

|  |
|--|
| <p>ALUNNI CON BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI:</p> <p>1) <u>Nome e Cognome</u>:</p> <p><u>Osservazioni</u> sull'alunno:</p> |
| <p>2) <u>Nome e Cognome</u>:</p> <p><u>Osservazioni</u> sull'alunno:</p>   |
| <p>3) <u>Nome e Cognome</u>:</p> <p><u>Osservazioni</u> sull'alunno:</p>   |

Area Comportamentale

|   |  |
|---|--|
| <b>NOMI</b>   |  |
| Alunni che presentano <u>gravi</u> problemi relazionali e/o comportamentali |  |

**Interventi volti al superamento delle difficoltà**

|  |        |
|--|--------|
| Interventi individualizzati  | Alunni |
| Interventi di potenziamento<br><input type="checkbox"/> orario curricolare<br><input type="checkbox"/> orario extracurricolare       |        |
| Interventi di consolidamento<br><input type="checkbox"/> orario curricolare<br><input type="checkbox"/> orario extracurricolare      |        |
| Interventi di recupero<br><input checked="" type="checkbox"/> orario curricolare<br><input type="checkbox"/> orario extracurricolare | 1      |

**STRATEGIE DA METTERE IN ATTO PER IL RECUPERO**

- Attività individuali da realizzare durante il normale svolgimento delle lezioni (recupero in itinere)
- Attività personalizzate svolte autonomamente dagli alunni oltre il normale orario delle lezioni (sotto forma di compiti, ricerche, approfondimenti, etc.)
- Allungamento dei tempi di acquisizione dei contenuti disciplinari
- Esercitazioni guidate svolte da gruppi di una stessa classe, assistiti dal proprio docente
- Eventuali corsi di recupero pomeridiano
- Controlli sistematici del lavoro svolto in classe e a casa
- Attività mirate al miglioramento della partecipazione alla vita di classe
- Altro.....

**DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: TRAGUARDI FORMATIVI  
COMPETENZE CHIAVE EUROPEE**

- Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare;
- Competenza in materia di cittadinanza;
- Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

| NUCLEO FONDANTE                                      | COMPETENZE   | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO  | ABILITA'  | CONOSCENZE   |
|--|--|---|---|--|
| Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo | L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia | - Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. | Saper effettuare i movimenti in relazione allo spazio e al tempo. Acquisire e | L'importanza del riscaldamento e dello stretching. Il meccanismo della respirazione. |

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
|   | nei limiti.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> </ul>   | <p>consolidare gli schemi motori di base.</p> <p>Riconoscere le variazioni della respirazione e del battito cardiaco.</p> <p>Sapersi orientare nello spazio.</p> <p>Acquisire il senso del ritmo.</p> <p>Migliorare la coordinazione.</p> <p>Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare.</p> <p>Esercitare la velocità.</p> <p>Riconoscere la forza muscolare.</p> <p>Riconoscere le traiettorie per ricevere e passare una palla.</p> | Cronometro.<br>Linguaggio specifico.  |
| Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva | Utilizza gli aspetti comunicativo - relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</li> <li>- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.</li> <li>- Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul> | <p>Riconoscere le capacità espressive del corpo.</p> <p>Saper ricevere e trasmettere messaggi col corpo.</p> <p>Saper rappresentare idee, stati d'animo e storie attraverso il linguaggio gestuale, anche con l'ausilio della musica.</p>  | La prossemica.<br>Il linguaggio non verbale.  |
| Il gioco, lo sport, le regole e il fair play                  | Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. Pratica attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li> <li>- Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</li> </ul>  | <p>Saper applicare le regole di giochi codificati e non, in qualità di giocatore e di arbitro.</p> <p>Saper praticare i vari sport di squadra proposti.</p> <p>Riconoscere l'importanza della collaborazione nei giochi.</p> <p>Rispettare le regole.</p>  | Conoscere le regole principali e i fondamentali individuali dei vari sport e dei giochi proposti: <ul style="list-style-type: none"> <li>- le specialità dell'atletica;</li> <li>- i movimenti fondamentali della pallavolo (palleggio, bagher e battuta);</li> <li>- i movimenti fondamentali della pallacanestro</li> </ul> |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro.</li> <li>- Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</li> </ul>  |   | <p>(palleggio, passaggio e tiro);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- i movimenti fondamentali del calcio (conduzione della palla, tiro e parata);</li> <li>- giochi sportivi con la racchetta (palla tamburello e badminton).</li> </ul>  |
| Salute e benessere, prevenzione e sicurezza | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</li> <li>- Rispetta criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</li> <li>- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</li> <li>- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>- Sapere adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> <li>- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza.</li> </ul> | Sapersi muovere in palestra, in aula e negli spazi aperti in modo appropriato, modificando forza, rapidità e intensità del movimento secondo le circostanze per evitare situazioni di pericolo. | <p>L'importanza dell'attività motoria.</p> <p>L'alimentazione.</p> <p>Le norme di sicurezza.</p> <p>I pericoli derivanti da un uso improprio del corpo, di comuni oggetti, di attrezzi ginnici, di dispositivi elettrici e tecnologici.</p> <p>Il primo soccorso.</p> <p>La sicurezza stradale.</p> <p>Le dipendenze (doping, alcol e tabacco).</p> |

## OBIETTIVI MINIMI

Conoscere il proprio corpo e le sue funzioni.  
Consolidare le abilità motorie.  
Migliorare le capacità condizionali (forza, resistenza e velocità).  
Utilizzare le capacità coordinative per realizzare gesti tecnici dei vari sport.  
Realizzare sequenze di movimenti.  
Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea.  
Rispettare le regole degli sport di squadra svolgendo un ruolo attivo.  
Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti cooperativi all'interno del gruppo.  
Rispettare il codice del fair play.  
Acquisire consapevolezza delle modificazioni del proprio corpo.  
Assumere atteggiamenti adeguati ad un corretto stile di vita.

## 2. Attività interdisciplinari

|  |
|--|
|  |
|--|

## 3. Attività di arricchimento dell'offerta formativa

Costituzione di una Base Associativa Sportiva con il tesseramento degli alunni alla Federazione Italiana Badminton.  
Eventuale partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi.

## 4. Metodologie, mezzi e strumenti

### METODOLOGIE (barrare le voci di interesse)

|                     |   |
|---------------------|---|
| Lezione frontale    | X |
| Lezione partecipata | X |
| Problem solving     |   |
| Metodo induttivo    |   |
| Lavoro di gruppo    | X |
| Discussione guidata | X |
| Simulazioni         | X |
| Attività pratica    | X |
| Altro (specificare) |   |

### MEZZI E STRUMENTI (barrare le voci di interesse)

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| Libri di testo         |                        |
| Dispense               |                        |
| Fotocopie              |                        |
| Riviste                |                        |
| Strumenti multimediali | X                      |
| Biblioteca             |                        |
| LIM                    | X                      |
| Aula video             |                        |
| Materiale audio        |                        |
| Altro (specificare)    | Attrezzi sportivi vari |

## 5. Verifiche dei livelli di apprendimento

|   |  |
|---|--|
| <b>Tipologie delle verifiche</b> (barrare le voci di interesse) |  |
| Verifiche orali   |  |

|   |   |
|---|---|
| Prove scritte                               |   |
| Interventi, discussioni e/o dialoghi        | X |
| Esercitazioni individuali e/o collettive    | X |
| Relazioni                                   |   |
| Test con domande a risposta aperta e chiusa | X |
| Questionari/schede                          | X |
| Disegni, prove pratiche, prove grafiche     | X |
| Eventuali cartelloni                        |   |

## 6. Criteri di valutazione E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

### SCALA DI CORRISPONDENZA TRA VOTI E CONOSCENZE, ABILITA'

| VOTO | CONOSCENZE E ABILITA'  |
|------|--|
| 10   | Possiede conoscenze complete, approfondite e personalizzate. Applica conoscenze e competenze in situazioni diverse e complesse con precisione e autonomia. Organizza in modo autonomo e completo consegne e compiti affidati, utilizzando metodologie adeguate ad elaborare percorsi personalizzati. |
| 9    | Possiede conoscenze complete e sicure. E' in grado di rielaborare e trasferire conoscenze e competenze in situazioni differenti. Esegue con autonomia e impegno consegne e compiti assegnati.  |
| 8    | Possiede buone conoscenze e di norma sicure. Coglie il senso dei contenuti anche complessi. Sa trasferire abilità e competenze in situazioni differenziate.  |
| 7    | Possiede complessivamente conoscenze discrete.   |
| 6    | Conoscenze sufficienti delle discipline. Sa orientarsi nelle tematiche fondamentali proposte. Sa eseguire consegne o compiti assegnati anche se con imprecisione.  |
| 5    | Possiede conoscenze frammentarie e superficiali. Fatica a trasmettere conoscenze e competenze in ambiti determinati. Si applica superficialmente o con discontinuità.  |
| 4-3  | Possiede conoscenze molto frammentarie e abilità molto carenti. L'impegno risulta scarso. Il metodo di studio non è stato ancora acquisito.  |

| LIVELLI    | COMPETENZE  |
|------------|---|
| AVANZATO   | Competenza utilizzata con sicura padronanza, in autonomia, osservata in contesti numerosi e complessi.  |
| INTERMEDIO | Competenza utilizzata con buona padronanza, con apprezzabile autonomia, osservata con frequenza e in contesti ricorrenti, talvolta complessi. |
| BASE       | Competenza utilizzata con qualche incertezza e con modesta autonomia, osservata in contesti abbastanza semplici.                              |
| INIZIALE   | Competenza debole e lacunosa utilizzata raramente e con una guida costante, in contesti particolarmente semplici.                             |

Data 29/11/2021

Il Docente

Roberta Musu