

PIANO DI LAVORO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3^B

Anno Scolastico: 2021 – 2022

Docente: Musu Roberta

CARATTERISTICHE GENERALI DELLA CLASSE	
N° totale alunni	14
Alunni	8
Alunne	6
N° alunni ripetenti Nomi:	/
N° alunni con bisogni educativi speciali (Legge 104/92, DSA, ADHD, svantaggio socioeconomico, linguistico e culturale)	2
Alunni provenienti da altra scuola (riportare i nomi)	1

1. Situazione di partenza della classe

- Livello della classe in riferimento alle conoscenze e abilità: Basso Medio-Basso Medio
 Medio-Alto Alto

- Tipologia della classe: Tranquilla Collaborativa Vivace Non abituata all'ascolto attivo
 Poco collaborativa Poco motivata Passiva Problematica
 Altro (indicare)

- Comportamento: Corretto e responsabile Vivace ma corretto Poco corretto e poco responsabile

- Grado di socializzazione (capacità di relazionarsi, di osservare le regole, di riconoscere e rispettare i ruoli, di riconoscere e gestire le proprie emozioni): Ottimo Buono Sufficiente Insufficiente

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 X altro: valutazioni pratiche

	SCALA DECIMALE	CONOSCENZE E ABILITA'	NOMI ALUNNI	ATTIVITA' 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:	/	Arricchimento

		Alunni con conoscenze e abilità acquisite in modo soddisfacente, impegno regolare, metodo di studio produttivo.		
FASCIA C	8	Competenze buone: Alunni con conoscenze ed abilità acquisite; impegno costante; metodo di studio produttivo	10	Arricchimento
FASCIA D	7	Competenze discrete: Alunni con conoscenze e abilità più che sufficienti, impegno non sempre costante, metodo di studio da affinare.	3	Arricchimento
FASCIA E	6	Competenze Sufficienti: Alunni con conoscenze e abilità sufficienti. Impegno discontinuo, metodo di studio incerto/non pienamente acquisito.	/	Recupero
FASCIA F	5	Competenze non Sufficienti: Alunni con conoscenze frammentarie e abilità carenti. Metodo di studio da acquisire.	/	Recupero
FASCIA G	4-3	Competenze gravemente insufficienti Alunni con conoscenze molto frammentarie e abilità molto carenti. Impegno scarso. Metodo di studio da acquisire.	/	Recupero
ALUNNI DSA/DVA			2	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>

Area Comportamentale

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

Interventi volti al superamento delle difficoltà

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

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"> - Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. - Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. 	<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. 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"> - 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. - Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport. - Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 	<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. 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"> - Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. - Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. 	<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"> - le specialità dell'atletica; - i movimenti fondamentali della pallavolo (palleggio, bagher e battuta); - i movimenti fondamentali della pallacanestro

		<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro. - 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. 		<p>(palleggio, passaggio e tiro);</p> <ul style="list-style-type: none"> - i movimenti fondamentali del calcio (conduzione della palla, tiro e parata); - giochi sportivi con la racchetta (palla tamburello e badminton).
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> - Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. - Rispetta criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Sapere adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza. 	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 (<i>specificare</i>)	Attrezzi sportivi vari

5. Verifiche dei livelli di apprendimento

Tipologie delle verifiche (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 28/11/2021

Il Docente

Roberta Musu