

PIANO DI LAVORO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3^D

Anno Scolastico: 2021 – 2022

Docente: Musu Roberta

CARATTERISTICHE GENERALI DELLA CLASSE	
N° totale alunni	13
Alunni	8
Alunne	5
N° alunni ripetenti Nomi:	/
N° alunni con bisogni educativi speciali (Legge 104/92, DSA, ADHD, svantaggio socioeconomico, linguistico e culturale)	/
Alunni provenienti da altra scuola (riportare i nomi)	/

1. Situazione di partenza della classe

- <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 <div style="text-align: right;"><input type="checkbox"/> Medio-Alto <input type="checkbox"/> Alto</div>
- <u>Tipologia della classe:</u> <input type="checkbox"/> Tranquilla <input type="checkbox"/> Collaborativa <input checked="" type="checkbox"/> Vivace <input type="checkbox"/> Non abituata all'ascolto attivo <div style="text-align: right;"><input type="checkbox"/> Poco collaborativa <input type="checkbox"/> Poco motivata <input type="checkbox"/> Passiva <input type="checkbox"/> Problematica <input type="checkbox"/> Altro (indicare)</div>
- <u>Comportamento:</u> <input type="checkbox"/> Corretto e responsabile <input checked="" type="checkbox"/> Vivace ma corretto <input type="checkbox"/> Poco corretto e poco responsabile
- <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

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 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:	3	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	4	Arricchimento
FASCIA D	7	Competenze discrete: Alunni con conoscenze e abilità più che sufficienti, impegno non sempre costante, metodo di studio da affinare.	5	Arricchimento
FASCIA E	6	Competenze Sufficienti: Alunni con conoscenze e abilità sufficienti. Impegno discontinuo, metodo di studio incerto/non pienamente acquisito.	1	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			/	Quanto previsto dai PDP/PEI

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 X 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 nei limiti.	<ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. - 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>Saper effettuare i movimenti in relazione allo spazio e al tempo.</p> <p>Acquisire e 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>	<p>L'importanza del riscaldamento e dello stretching.</p> <p>Il meccanismo della respirazione.</p> <p>Cronometro.</p> <p>Linguaggio specifico.</p>

<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</p>	<p>Utilizza gli aspetti comunicativo - relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p>	<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. Saper ricevere e trasmettere messaggi col corpo. Saper rappresentare idee, stati d'animo e storie attraverso il linguaggio gestuale, anche con l'ausilio della musica.</p>	<p>La prossemica. Il linguaggio non verbale.</p>
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<p>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.</p>	<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. - 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>Saper applicare le regole di giochi codificati e non, in qualità di giocatore e di arbitro. Saper praticare i vari sport di squadra proposti. Riconoscere l'importanza della collaborazione nei giochi. Rispettare le regole.</p>	<p>Conoscere le regole principali e i fondamentali individuali dei vari sport e dei giochi proposti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le specialità dell'atletica; - i movimenti fondamentali della pallavolo (palleggio, bagher e battuta); - i movimenti fondamentali della pallacanestro (palleggio, passaggio e tiro); - i movimenti fondamentali del calcio (conduzione della palla, tiro e parata); - giochi sportivi con la racchetta (palla tamburello e badminton).
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<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 	<p>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</p>	<p>L'importanza dell'attività motoria. L'alimentazione. Le norme di sicurezza. I pericoli derivanti da un uso improprio del corpo, di comuni oggetti, di attrezzi</p>

		<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	di pericolo.	<p>ginnici, di dispositivi elettrici e tecnologici. Il primo soccorso. La sicurezza stradale. Le dipendenze (doping, alcol e tabacco).</p>
--	--	---	--------------	--

OBIETTIVI MINIMI

<p>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.</p>
--

2. Attività interdisciplinari

--

3. Attività di arricchimento dell'offerta formativa

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

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

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