
I.C. "A. Zara" - Oriago

Sede "D. Alighieri"

A.S. 2021-2022

Piano di lavoro di Scienze Motorie

Prof. ssa Bivi Federica

Classe 3^H

ANALISI DELLA SITUAZIONE INIZIALE

	<i>Molti alunni</i>	<i>Alcuni alunni</i>	<i>Pochi alunni</i>
Rispettano le regole della convivenza civile			
sempre	X		
non sempre			X
con difficoltà e devono essere richiamati			
Prestano attenzione alle spiegazioni			
nei modi e nei tempi richiesti	X		
in modo settoriale o superficiale			
solo se sollecitati			X
Intervengono nelle conversazioni di classe			
con domande e osservazioni pertinenti	X		
con interesse, ma non sempre rispettano le regole			
solo se sollecitati			X
Contribuiscono alle attività scolastiche			
in modo costruttivo, anche con iniziative personali	X		
in modo settoriale			
in modo esecutivo			X
Organizzano il proprio materiale			
in modo ordinato	X		
in modo abbastanza ordinato			X
con difficoltà			
Svolgono il lavoro assegnato a scuola e per casa			
con regolarità, nei modi e nei tempi stabiliti	X		
in modo superficiale o non sempre regolare			X
con scarso impegno			
La comprensione dei contenuti è			
buona	X		
accettabile			X
incerta			
Si esprimono nelle diverse situazioni comunicative			
in modo chiaro, corretto, appropriato	X		
in modo non sempre chiaro e corretto			X
con difficoltà			
Le abilità sociali sono			
soddisfacenti	X		

accettabili			X
incerte			
Le competenze in possesso degli alunni sono			
buone	X		
sufficienti			X
lacunose			

FINALITÀ E OBIETTIVI OPERATIVI

Si veda il foglio allegato.

METODOLOGIA

Per lo svolgimento dell'attività didattica il docente farà uso delle seguenti metodologie:

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| X lezione frontale | X attività operative |
| X conversazione con la classe | ○ produzione di manufatti |
| ○ attività di laboratorio | X produzione di elaborati |
| X lavoro di gruppo | X attività motorie |
| X ricerca individuale | X attività espressive |

MATERIALI E STRUMENTI

Per lo svolgimento dell'attività didattica il docente farà uso di:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| ○ libri di testo | ○ lettore CD |
| ○ dizionari, enciclopedie | ○ lavagna luminosa |
| X giornali e riviste | X lavagna interattiva (LIM) |
| ○ carte geografiche, atlanti | X Internet |
| X personal computer | X fotocopiatore |
| ○ programmi informatici | ○ strumenti musicali |
| ○ megaschermo e proiettore | X dispense redatte dall'insegnante |
| ○ presentazioni in Power Point | |
| ○ Tv e videoregistratore | |

AULE SPECIALI E LABORATORI

Per lo svolgimento dell'attività didattica il docente farà uso delle seguenti aule speciali:

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| ○ laboratorio di informatica | ○ aula proiezioni |
| ○ laboratorio di scienze | ○ aula di sostegno |
| ○ aula Atelier creativi | X palestra |
| ○ aula di musica | ○ biblioteca |
| ○ aula di artistica | |

VERIFICA DEI RITMI DI APPRENDIMENTO

Il docente utilizzerà le seguenti modalità di verifica:

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| X osservazioni del comportamento | X prove pratiche |
| | X produzione di elaborati di va- |

X colloqui, interrogazioni, esposizioni orali	o	rio tipo produzione di manufatti
X test oggettivi	X	controllo dei compiti assegnati
X questionari aperti		

VALUTAZIONE FINALE

In sede di valutazione il docente terrà conto dei seguenti elementi:

- X le competenze acquisite rispetto agli obiettivi prefissati
- X l'impegno e i progressi compiuti rispetto alla situazione di partenza
- X il comportamento
- X la maturazione personale, l'autonomia, la capacità di

orientamento. I livelli di valutazione sono espressi in decimali da 4 a 10.

FINALITA' E OBIETTIVI OPERATIVI

Il curriculum dell'educazione al movimento prevede esperienze tese a consolidare stili di vita corretti e salutarì, come presupposto di una cultura personale che valorizzi le esperienze motorie, sportive ed extrascolastiche.

Le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo e per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive.

Attraverso il movimento l'alunno potrà conoscere il suo corpo ed esplorare lo spazio, comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato ed efficace

Partecipare alle attività motorie e sportive significa condividere con altre persone esperienze di gruppo; il gioco e lo sport sono, infatti, mediatori e facilitatori di relazioni e incontri.

1. **TRAGUARDI DI COMPETENZA**, al termine della Scuola secondaria di Primo Grado:

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.
- Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
- Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.

- 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 base di sicurezza per se e gli altri.
- È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

2. I traguardi di competenza vengono utilizzati come riferimento fondante per l’organizzazione degli obiettivi, espressi in termini di **CONOSCENZE** e **ABILITÀ**.

Ambiti	Conoscenze	Abilità	Competenza
<u>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</u>	▪ Consolidamento delle capacità coordinative ▪ Miglioramento e sviluppo capacità condizionali (gestione autonoma)	▪ Utilizzare autonomamente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ...). ▪ Gestire piani di lavoro razionali per l’incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento ▪ 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 prendere, lanciare, palleggiare una palla, anche in situazioni complesse ▪ Riuscire a compiere gesti di bilateralità. ▪ Riuscire ad eseguire correttamente le combinazioni motorie proposte. ▪ Sapersi orientare nello spazio organizzando le proprie azioni anche in relazione a quelle degli altri. ▪ utilizzare lo spazio in maniera completa ed adeguata. (organizzare lavori ed esercitazioni) ▪ Riuscire a mantenere l’equilibrio in situazioni statiche e dinamiche. ▪ Saper adeguare e modulare la propria andatura al carico di lavoro assegnato. ▪ Saper utilizzare l’esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali e complesse.
<u>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</u>	▪ Apprendere e sviluppare la coscienza di sé e il controllo motorio del corpo	▪ Coscienza delle posture e dello schema corporeo. ▪ Capacità di rapportarsi agli altri, nel gioco collettivo e nelle attività di gruppo.	▪ Saper controllare la contrazione e la decontrazione muscolare massiva e/o fine. ▪ Saper controllare, le caratteristiche del movimento per direzione, ampiezza, velocità e ritmo. ▪ Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento di gioco.
<u>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</u>	▪ Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport e dei giochi sportivi: Volley-basket-pallamano ▪ L’attività sportiva come valore etico. ▪ Valore del confronto e della competizione. ▪ Movimento – sport come elementi di socializzazione	▪ Gestire in modo consapevole e autonomo abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. ▪ Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali. ▪ Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio. ▪ Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.	▪ Saper confrontare le proprie forze con quelle dei compagni. ▪ Avere consapevolezza del proprio ruolo nel gioco. ▪ Saper applicare il “fair play” (gioco leale) durante lo svolgimento di giochi e gare individuali e di squadra. ▪ Saper applicare le regole e utilizzare i gesti tecnici specifici. ▪ Saper controllare le proprie emozioni in situazioni nuove e durante il gioco.

Salute e benessere, <u>prevenzione e sicurezza</u>	▪ Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance. ▪ Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. ▪ Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati alla attività fisica anche in strada. ▪ Corretti stili di vita ▪ Corretta alimentazione	▪ Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale. ▪ Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere. ▪ Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, veicoli sia individualmente, sia in gruppo.	▪ Saper utilizzare in maniera corretta e responsabile gli spazi e le attrezzature sportive. ▪ Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. ▪ Saper 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. ▪ Realizzare piani di lavoro semplici in autonomia da svolgere nella vita di tutti i giorni
---	---	--	--

Metodo di insegnamento

Considerando l'intensità e la gradualità delle proposte operative, lo schema d'apprendimento sarà così articolato:

- iniziale proposta globale seguita da un momento sintetico-analitico, privilegiando la comprensione e la ricerca da parte dell'alunno della corretta azione motoria.
- Le attività potranno essere svolte: per gruppo classe, per gruppi di lavoro, a coppie, individualmente, adattando le varie proposte didattiche alle esigenze contingenti con l'obiettivo di raggiungere il massimo coinvolgimento di ciascun alunno.
- Fasi dell'attività didattica (svolgimento delle lezioni):
 - vengono dichiarati gli obiettivi e le finalità dell'attività proposta
 - vengono esplicitate le prestazioni richieste
 - viene privilegiata l'operatività
 - viene utilizzato il metodo "problem solving" (basato sulla ricerca e scoperta dell'alunno)
- Organizzazione dell'insegnamento personalizzato (tempi e metodi):
 - adattamento dei tempi e dei metodi ai contenuti della programmazione
 - attenzione alle difficoltà□
 - esercitazioni guidate e differenziate a livello crescente di difficoltà□
- Attività di recupero e sostegno
 - attività di recupero saranno svolte nel corso delle normali lezioni curriculari (interventi compensativi, per gruppi di livello, ecc. al fine di ottimizzare al meglio il massimo raggiungimento del profitto)
 - per gli alunni che presentano particolari difficoltà saranno previste esercitazioni guidate, prove e attività differenziate e semplificate su obiettivi minimi.

I tempi di lavoro, le esercitazioni proposte e le attività ludiche saranno adeguate all'età degli alunni ed in funzione delle loro caratteristiche. Analogamente I carichi e le difficoltà saranno proporzionali alla loro crescita ed al loro grado di miglioramento. Particolare attenzione all'inclusione di tutti. Qualora si dovessero svolgere lezioni on-line (Covid) verranno proposte esercitazioni da poter svolgere nella massima sicurezza privilegiando circuiti ed esercizi a corpo libero (stretching).

Strumenti di lavoro

Verranno utilizzate le attrezzature ginniche a disposizione della palestra e gli spazi esterni.

Potranno essere utilizzati testi, fotocopie e sussidi audiovisivi.

Cosa faremo: Corsa (anche out-door) e andature preatletiche – educazione respiratoria – Esercitazioni per rafforzare la muscolatura (a carico naturale), esercizi per migliorare l'elasticità e mobilità articolare (anche a coppie). Esercizi di allungamento muscolare – posturali con finalità preventivo-correttive e attività per migliorare l'atteggiamento corretto complessivo – esercitazioni alla spalliera e al quadro svedese – alla trave e alla scala orizzontale – esercitazioni a terra – esercizi di equilibrio dinamico – attività coordinative (anche a maggiore complessità) – uso della funicella (tests) – attività coi materassi e tappetoni (capovolte) – percorsi/circuiti – Staffette – Educazione al ritmo – Attività out-door (vortex) – esercizi di opposizione e resistenza – giochi ginnastici e pre-sportivi – attività coordinative coi palloni (a coppie) – atletica leggera (esercitazioni) – giochi sportivi (e inizio arbitraggi).

Per la prova d'esame gli alunni produrranno una tesina scritta su uno dei seguenti temi:

- Fair-play
- Giochi Olimpici
- Sport di squadra e sport individuali
- Corretti stili di vita
- Tematica collegabile alla tesina (lavoro) generale.

Verifica e valutazione

Criteri di valutazione

Saranno considerati elementi per la valutazione:

- Il progressivo miglioramento delle conoscenze e delle capacità motorie personali rispetto ai livelli di partenza.
- La partecipazione attiva alle attività proposte con specifico riferimento alle capacità di assimilazione, di apprendimento, di attenzione, di concentrazione, di organizzazione, di collaborazione con compagni;
- La continuità d'impegno nel corso dell'anno

Strumenti di verifica:

- Valutazione iniziale con prove pratiche per la rilevazione dei livelli motori di partenza.
- Valutazioni intermedie (dopo ogni ciclo di unità didattiche) per la verifica dei livelli di apprendimento individuali e la prosecuzione della programmazione.

I mezzi d'attuazione saranno test, rilevazioni, eventualmente prove scritte per la parte teorica, ma soprattutto osservazioni effettuate durante lo svolgimento della normale attività didattica. L'insieme dei risultati ottenuti tramite tali verifiche contribuirà a formulare la valutazione quadrimestrale e finale.

Competenze da accertare:

- Conosce il proprio corpo e, in maniera elementare, il suo funzionamento.

- Padroneggia le conoscenze e le abilità che consentono, mediante l'esercizio fisico, l'attività motorio-espressiva, il gioco organizzato e la pratica sportiva individuale e di squadra, un equilibrato ed armonico sviluppo della propria persona.
- Utilizza le esperienze motorie-sportive e le competenze acquisite per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio in discipline sportive di base.
- Attraverso la pratica sportiva, impara a relazionarsi e a coordinarsi con gli altri, rispettando le regole stabilite e scoprendo quanto il successo di squadra richieda anche l'impegno ed il sacrificio individuale.

La valutazione sarà riferita a tutti gli alunni, anche a quelli esonerati dalle attività pratiche (Circ.min. n° 216 del 17.07.1987), e si realizzerà attraverso l'uso sistematico d'osservazioni e misurazioni per età e sesso, riferite ai valori di tabelle di valutazione costruite nel tempo su prestazioni d'alunni ed alunne del nostro territorio e a livello nazionale.

Relazioni con la famiglia

Si svolgeranno gli incontri stabiliti nel piano delle attività, inoltre il docente si rende disponibile qualora la famiglia richieda un colloquio previo appuntamento e secondo le modalità stabilite dalla dirigenza, e laddove si ritenga necessario fare delle comunicazioni sull'andamento didattico-disciplinare degli allievi.

Oriago, 30 ottobre 2021

Prof. Federica Bivi

N.B

I contenuti sopra elencati potranno subire i necessari adattamenti nel corso dell'anno in corso, in risposta alla situazione classe, e dal contesto sociale ed epidemiologico.