

**PIANO DI LAVORO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

CLASSE: 1<sup>A</sup>

Anno Scolastico: 2023 – 2024

Docente: Cordeddu Luca

<b>CARATTERISTICHE GENERALI DELLA CLASSE</b>	
N° totale alunni	23
Alunni	8
Alunne	15
N° alunni ripetenti	1
N° alunni con bisogni educativi speciali (Legge 104/92, DSA, ADHD, svantaggio socioeconomico, linguistico e culturale)	4
Alunni provenienti da altra scuola	/

**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 <input type="checkbox"/> Medio-Alto <input type="checkbox"/> Alto
-	<u> Tipologia della classe:</u> <input type="checkbox"/> Tranquilla <input checked="" type="checkbox"/> Collaborativa <input checked="" 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 .....)
-	<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  X altro: valutazioni pratiche

	<b>SCALA DECIMALE</b>	<b>CONOSCENZE E ABILITA'</b>	<b>NOMI ALUNNI</b>	<b>ATTIVITA' PROGRAMMAT E</b>
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: Alunni con conoscenze e abilità acquisite in modo soddisfacente, impegno regolare, metodo di studio produttivo.	/	Arricchimento
FASCIA C	8	Competenze buone: Alunni con conoscenze ed abilità acquisite; impegno	4	Arricchimento

		costante; metodo di studio produttivo		
FASCIA D	7	Competenze discrete: Alunni con conoscenze e abilità più che sufficienti, impegno non sempre costante, metodo di studio da affinare	8	Arricchimento
FASCIA E	6	Competenze Sufficienti: Alunni con conoscenze e abilità sufficienti. Impegno discontinuo, metodo di studio incerto/non pienamente acquisito	11	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			4	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 di recupero/arricchimento/potenziamento	Alunni
Interventi di potenziamento <input checked="" type="checkbox"/> In piccolo gruppo  <input type="checkbox"/> Per classi parallele  <input checked="" type="checkbox"/> Azioni di tutoraggio  <input type="checkbox"/> Altro	
<b>STRATEGIE DA METTERE IN ATTO PER IL RECUPERO</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> Attività individuali da realizzare durante il normale svolgimento delle lezioni (recupero in itinere) <input checked="" type="checkbox"/> Attività personalizzate svolte autonomamente dagli alunni oltre il normale orario delle lezioni (sotto forma di compiti, ricerche, approfondimenti, etc...) <input checked="" type="checkbox"/> Allungamento dei tempi di acquisizione dei contenuti disciplinari	

x	Esercitazioni guidate svolte da gruppi di una stessa classe, assistiti dal proprio docente
<input type="checkbox"/>	Eventuali corsi di recupero pomeridiano
X	Controlli sistematici del lavoro svolto in classe e a casa
X	Attività mirate al miglioramento della partecipazione alla vita di classe
<input type="checkbox"/>	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.

<b>NUCLEO FONDANTE</b>	<b>COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>
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"> <li>- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove.</li> <li>- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> </ul>	<p>Saper effettuare i movimenti in relazione allo spazio e al tempo. Acquisire e consolidare gli schemi motori di base. Riconoscere le variazioni della respirazione. Sapersi orientare nello spazio. Acquisire il senso del ritmo. Migliorare la coordinazione. Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare. Esercitare la velocità. Riconoscere la forza muscolare. Riconoscere le traiettorie per ricevere e passare una palla.</p>	L'importanza del riscaldamento e dello stretching. 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.</li> <li>- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.</li> </ul>	<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>	Tecniche di espressione corporea (mimo e danza).

<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"> <li>- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco.</li> <li>- Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi.</li> <li>- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati.</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>Saper applicare le regole di giochi codificati e non, in qualità di giocatore. Saper praticare i vari sport di squadra proposti. Riconoscere l'importanza della collaborazione nei giochi. Rispettare le regole.</p>	<p><b>I principi del Fair Play: gioco corretto (Ed. Civica)</b> Conoscere le regole principali e i fondamentali individuali dei vari sport e dei giochi proposti: - 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 (badminton).</p>
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<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.</li> <li>- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche 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> </ul>	<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 di pericolo.</p>	<p>L'importanza dell'attività motoria. Conoscere il corpo umano nella sua Anatomia e i suoi Apparati principalmente legati all'attività motoria. L'alimentazione. Le norme di sicurezza. I pericoli derivanti da un uso improprio del corpo, di comuni oggetti, di attrezzi ginnici, di dispositivi elettrici e tecnologici.</p>

		- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.		
--	--	--	--	--

### OBIETTIVI MINIMI

Consolidare lo schema corporeo. Migliorare gli schemi motori di base. Migliorare le capacità condizionali. Saper usare le capacità coordinative in azioni semplici. Conoscere le potenzialità espressive del corpo. Accettare le regole del gioco e riconoscerne la necessità. Comprendere come il corpo si modifica relativamente all'esercizio fisico.
--

## 2. Attività interdisciplinari

--

## 3. Attività di arricchimento dell'offerta formativa

Rinnovo Centro Sportivo Scolastico per la Partecipazione ai Campionati Studenteschi (Ministero dell'Istruzione):  - Fase di istituto  - Fase provinciale (con uscita didattica per la rappresentativa d'istituto selezionata).  Scuola Attiva Junior. Ministero dell'Istruzione.  Giornata sportiva.
--

## 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	X
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' E COMPETENZE

VOTO	CONOSCENZE E ABILITA'	COMPETENZE
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	Competenza utilizzata con sicura padronanza, in autonomia, osservata in contesti numerosi e complessi.
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.	Competenza utilizzata con sicura padronanza, in autonomia, osservata in contesti numerosi e complessi.
8	Possiede buone conoscenze e di norma sicure. Coglie il senso dei contenuti anche complessi. Sa trasferire abilità e competenze in situazioni differenziate	Competenza utilizzata con buona padronanza, con apprezzabile autonomia, osservata con frequenza e, talvolta, in contesti complessi.
7	Possiede complessivamente conoscenze discrete	Competenza utilizzata con sufficiente sicurezza, non sempre in autonomia, osservata in contesti ricorrenti e/o non complessi.
6	Conoscenze sufficienti delle discipline. Sa orientarsi nelle tematiche fondamentali proposte. Sa eseguire consegne o compiti assegnati anche se con imprecisione	Competenza utilizzata con qualche incertezza e con modesta autonomia, osservata in contesti abbastanza semplici.
5	Possiede conoscenze frammentarie e superficiali. Fatica a trasmettere conoscenze e competenze in ambiti determinati. Si applica superficialmente o con discontinuità.	Competenza utilizzata parzialmente, spesso accompagnata da richieste di aiuto, in contesti semplici.

4-3	Possiede conoscenze molto frammentarie e abilità molto carenti. L'impegno risulta scarso. Il metodo di studio non è stato ancora acquisito.	Competenza debole e lacunosa utilizzata raramente e con una guida costante, in contesti particolarmente semplici.
-----	---	---

Data 10/11/2023  
Docente

II

Luca Cordeddu