 **PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**ANNO SCOLASTICO 2024/2025**

**CLASSE: 5C LS**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: Giovanna Falvo**

**QUADRO ORARIO: N. 2 ORE SETTIMANALI**

**Profilo generale della classe** (caratteristiche cognitive, comportamentali, atteggiamento verso la materia, interessi, partecipazione ..)

Il gruppo-classe è composto da n.11 alunni.

Si è inteso accertare i pre-requisiti: si sono svolti test d’ingresso sulle qualità fisiche di base, si sono accertate, con test di coordinazione generale, le abilità cognitive possedute, onde valutare la situazione di partenza. È stata richiesta agli studenti un’anamnesi della loro storia in ambito motorio e sportivo. Le prove d’ingresso sono state effettuate: per l’ambito cognitivo con osservazioni sul comportamento, sull’impegno e la partecipazione, per l’ambito disciplinare con test sulle qualità fisiche.

**FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI**:

**□** griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici:

* Questionario di presentazione
* Test della navetta
* Salto in lungo da fermo
* Addominali
* Test di flessibilità

X tecniche di osservazione

X colloqui con gli alunni

**□** colloqui con le famiglie

**□** colloqui con gli insegnanti della scuola secondaria di I grado

**LIVELLI DI PROFITTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DISCIPLINA  D’INSEGNAMENTO  SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | LIVELLO BASSO  (voti inferiori alla sufficienza)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  N. Alunni 0 | LIVELLO MEDIO  (voti 6-7)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  N. Alunni 10 | LIVELLO ALTO  (voti 8-9-10)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  N. Alunni 1 |

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE EDESPRESSIVE (Secondo Biennio)

|  |  |
| --- | --- |
| **OBIETTIVISPECIFICIDIAPPRENDIMENTO**  La maggiore padronanza di sé e l’ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorize sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento, e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. | |
| **COMPETENZE DI CITTADINANZA:** Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l’informazione. Progettare |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| La maggiore padronanzadi sé e l’ampliamento  delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno  agli studenti di realizzare movimenti complessi | * Definizione e classificazione del movimento * Capacità di apprendimento e controllo motorio * Capacità condizionali * Capacità coordinative * Capacità   espressivo-comunicative | * Rispondere adeguatamente ai diversi stimuli motori * Analizzare e riprodurre schemi motori semplicie complessi * Mantenere o recuperare l’equilibrio in situazioni diverse o non abituali * Mantenere e controllare le posture assunte * Riconoscere   le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti   * Riconoscere in quale fase d’apprendimento   di un movimento ci si trova   * Padroneggiare   gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva | Ideare ed eseguire  Un percorso o un circuito a tema che stimoli  le capacità coordinative (generali o speciali)  Ideare ed eseguire  Un percorso o un circuito a tema che stimoli  le capacità condizionali  Riconoscere e illustrare alla classe come la persona reagisce e si adatta  alla perdita d’equilibrio utilizzando esempi pratici |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| Dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allena- mento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnicotattici | * I muscoli e laloroazione * La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare * Tipologie di piani di allenameno * La struttura di una seduta di allenamento * I principi dell’allenamento * L’allenamento   delle capacità condizionali | * Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi * Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità diallenamento * Individuare muscoli agonisti, antagonisti   e sinergici nei principali movimenti   * Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità,   flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione | In seguito a test motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare la sua capacità condizionale più carente, motivandone le scelte |
| Saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata  e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche  indotte dallapratica motoria e sportiva | * Le variazioni fisiologiche indotte nell’organismo da differenti attività sportive * Apparato respiratorio ed esercizio fisico * Apparato cardiocircolatorio ed eserciziofisico * Differenti forme   di produzione di energia   * Sistema nervoso e movimento | * Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati * Adeguare l’intensità di lavoro alla durata della prova * Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione | Inserire dati dei risultati dei propri test motori  in un foglio elettronico ed effettuarne un’analisi alla luce di tabelle  di riferimento date(oppure dei risultati dei compagni) con autovalutazione, personale commento  dei propri punti di forza e di debolezza e progetto  di miglioramento di almeno un parametro |
| Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative  in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un’autoriflessione e un’analisi dell’esperienza vissuta | – Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione(mimo, danza, teatro,circoecc.) | * Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento * Padroneggiare   gli aspetti non verbali della comunicazione | Rappresentare in piccoli gruppi un racconto letto in classe senza l’utilizzo della parola. I compagni-spettatori valuteranno le capacità espressive dei compagni |

**LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY** (Secondo Biennio)

|  |
| --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**  L’accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonce la partecipazione e l’organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lostudente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l’attitudine a ruoli definiti. |
| **COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l’informazione** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| maggior coinvolgimento in ambito sportivo,  nonché la partecipazione e l’organizzazione  di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attivitàespressive | * Le regole degli sport praticati * Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati | * Partecipare attivamente   Nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche   * Scegliere l’attività o il ruolo più adatto   alle proprie capacità fisico-tecniche | Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definite di tempo e  verificarne il raggiungimento, magari partecipando  alle gare d’istituto  Partecipare a uno  dei tornei interscolastici organizzati nell’istituto |
| Lo studente coopererà in équipe, utilizzando  E valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l’attitudine  a ruoli definiti | * La tattica di squadra delle specialità praticate * I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo | * Assumere ruoli all’interno del gruppo in relazionealle proprie capacità individuali * Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche   e strategie di gioco   * Partecipare e collaborare con i compagni   per il raggiungimento di uno scopo comune | Affrontare un’attività, accettando il ruolo  più funzionale alla propria squadra |
| Saprà osservare  e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all’attività fisica | * L’aspetto educativo e sociale dello sport * Principi etici sottesi alle discipline sportive * Sport come veicolo di valorizzazione   delle diversità culturali, fisiche,sociali   * La potenzialità riabilitativa e d’integrazione sociale dello sport per idisabili | * Trasferire valori ulturali, atteggiamenti personali   e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere dellavita   * Interpretare criticamente un’avvenimento   o un evento sportivo e i fenomeni  di massa legati all’attività  motoria   * Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie   e sportive   * Trasferire e utilizzare   i principi del fair play anche al di fuori dell’ambito sportivo | Illustrare con riflessioni personali, sotto forma di articoli di giornale o  Presentazione multimediale, come spirito di squadra  e solidarietà appresi su un campo di gioco aprono l’individuo ai valori di comprensione universale,  d’integrazione, di tolleranza, di democrazia.  Adattare spazi, tempi e regole di un’attività sportiva per favorire  la partecipazione di tutti i  compagni, anche disabili |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica | * Gli elementi base (fondamentali)   delle varie discipline sportive   * Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali   e di squadra praticati | – Assumere ruoli specifici all’interno della squadra nello sport praticato | Praticare sport di squadra e individuali accettando  il confronto (con gli altri e con le regole)  e assumendosi responsabilità personali  Trasferire e ricostruire, autonomamente  e in collaborazione  con il gruppo, tecniche, strategie,regole,adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone |

**SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

**(Secondo Biennio)**

|  |
| --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**  Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere indivi- duale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità. Dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all’intervento di primo soccorso. |
| **COMPETENZE DI CITTADINANZA:Collaborare e partecipare/agire in modo autonomo e responsabile Interpretare l’informazione/ Individuare collegamenti e relazioni** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| Saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente  il proprio benessere individuale | * Il concetto di salute dinamica * I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato   Di salute | * Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute * Controllare erispettare il proprio corpo | Definire, sullabase  delle proprie convinzioni, il significato di salute |
| Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività,  nel rispetto della propria e altrui incolumità | – Le tecniche diassistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia  e di gruppo | * Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria   e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo   * Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro * Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo | Individuar e epredisporre l’assistenza attiva  e passiva più idonea all’attività predisposta dall’insegnante |
| Dovrà conoscere  le informazioni relative all’intervento di primo soccorso | * Il codice comportamentale del primo soccorso * Il trattamento   dei traumi più comuni | – Utilizzare le corrette procedure in caso d’intervento di primo soccorso | A gruppi, scegliere  Un’ argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva che pratica di fronte  alla classe |

RELAZIONE CON L’AMBIENTE NATURALE E

**TECNOLOGICO (Secondo Biennio)**

|  |
| --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**  Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l’attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici. |
| **COMPETENZEDICITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l’informazione. Progettare** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTiVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| Il rapport con lanatura si svilupperà attraverso  attività che permetteranno esperienze motorie  e organizzative  di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate,  sia individualmente sia nel gruppo | * Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche * Le norme disicurezza nei vari ambienti   E condizioni: in montagna, nell’acqua(dolce e salata) ecc. | * Muoversi in sicurezza in diversi ambienti * Adeguare abbigliamento eattrezzature   alle diverse attività  e alle condizioni meteo | Ricercare e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale |
| Gli allievi sapranno affrontare l’attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici | * Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l’attività sportiva * Strumenti tecnologici di supporto all’attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.) | * Scegliere consapevolmente e gestire l’attrezzatura necessaria per svolgere   in sicurezza l’attività scelta   * Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici   e informatici | Individuare e presentarealla classe strumenti  e/o programmi specifici di supporto  allo svolgimento di attività sportive sia indoor  sia outdoor |

**CRITERI PER L’AUTOANALISI E LA RIFLESSIONE SUL LAVORO SVOLTO**

**Descrizione dei livelli**

**1** = poco o nulla

**2** =limitato

**3** =abbastanza

**4** =bene

**5** = molto bene

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESCRITTORI** | **AUTOVALUTAZIONE STUDENTE** | **VALUTAZIONE INSEGNANTE** |
| Ho partecipato all’ideazione della presentazione multimediale | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Mi sono assunto la responsabilità di una parte  del lavoro e l’ho portata a termine autonomamente | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ho dato il mio apporto nella produzione e nella ricerca d materiali per lapresentazione multimediale | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ho contribuito a presentare con efficacia il lavoro prodotto davanti a un pubblico | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Come giudico il mio livello di padronanza nel condurre la deriva? | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Sono riuscito consapevolmente ad adattare  le mie condotte motorize al variare delle situazioni? | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Quali invece I punti di debolezza? |  |  |

**CRITERI PER L’ANALISI DEI COMPORTAMENTI ASSUNTI CON RIFERIMENTO ALLA VITA COMUNITARIA**

**Descrizione dei livelli**

**1** = poco onulla

**2** = limitato

**3** = abbastanza

**4** = bene

**5** = molto bene

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESCRITTORI** | **AUTOVALUTAZIONE STUDENTE** | **VALUTAZIONE INSEGNANTE** |
| Ho accettato di buon grado di svolgere compiti, anche sgradevoli, necessari per la vita comunitaria | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ho compreso che svolgere compiti, anche umili, insegna ad affrontare momenti di difficoltà | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ho collaborato volentieri con tutti | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ho contribuito alle decisioni effettuate dal gruppo | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Sono stato disponibile ad ascoltare I suggerimenti degli istruttori | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Sono stato disponibile ad ascoltare i suggerimenti dei compagni | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |

Santeramo in Colle, 24/11/2024 Firma docente

Falvo Giovanna