

**Piano di Lavoro Individuale**

**Docente**            **SIMONA MARIA GRANATA**

**Materia**           **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe**             **2F**

**Numero ore**      **2**

## Piano di Lavoro Individuale

### 1. Analisi della situazione iniziale della classe

- a) Comportamento       corretto                       abbastanza corretto                       scorretto
- b) Frequenza               regolare                       discontinua                       irregolare
- c) Attenzione               buona                       discreta                       scarsa
- d) Partecipazione         attiva e costruttiva       adeguata                       passiva
- e) Impegno                 rigoroso                       diligente                       scarso
- f) Preparazione di base  buona                       discreta                       sufficiente                       insufficiente
- g) È stato proposto un test di ingresso       sì                       no
- Con quale esito medio       buono                       discreto                       sufficiente                       insufficiente
- h) (con l'esclusione delle classi prime)  
    Programmi svolti anno precedente       completamente                       non completamente
- i) Altro.....  
.....

### 2. Risultati di apprendimento

Al termine del percorso liceale lo studente dovrà essere in grado di:

- aver acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile
- avere consolidato una cultura motoria e sportiva quale costume di vita prendendo consapevolezza dei benefici del movimento che conducono ad uno stile di vita sano ed attivo
- avere sperimentato e compreso il valore del linguaggio del corpo
- avere acquisito conoscenze e comportamenti che possano permettergli un consapevole rapporto con l'ambiente, nel quale saprà operare in sicurezza e con l'uso di strumenti specifici
- avere realizzato delle risposte motorie efficaci ed economiche attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità condizionali e coordinative
- avere acquisito una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo per poter valutare ed apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire il perseguimento di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro

## Piano di Lavoro Individuale

### **3. Obiettivi**

Gli obiettivi saranno inquadrati in una o più delle 8 competenze chiave europee per l'apprendimento permanente di seguito indicate:

- 1) competenza alfabetica funzionale
- 2) competenza multilinguistica
- 3) competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria
- 4) competenza digitale
- 5) competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare
- 6) competenza in materia di cittadinanza
- 7) competenza imprenditoriale
- 8) competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

#### ***Primo Biennio***

##### ***Conoscenze:***

- Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento.
- Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni.
- Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.
- Riconoscere le differenze tra il movimento funzionale e il movimento espressivo.
- Conoscere gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi di rilievo nazionale e della tradizione locale, la terminologia, i regolamenti, le tecniche e le tattiche.
- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
- Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.
- Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale.

##### ***Competenze:***

- Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse.
- Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport.
- Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. o Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea.
- Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie, regole dei giochi adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
- Saper utilizzare il lessico specifico.
- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

## Piano di Lavoro Individuale

- Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere.
- Sapersi esprimere in attività in ambiente naturale

### 4. Programmazione individuale

<b>PRIMO PERIODO</b>		
	<b>NODI CONCETTUALI</b>	<b>CONOSCENZE</b>
CONOSCENZE/ NODI CONCETTUALI	<b>GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT</b>	I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati Il regolamento dello sport praticato
COMPETENZE	<b>SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</b>	Il concetto di salute dinamica I pilastri della salute Conoscere il questionario IPAQ Il rischio della sedentarietà;il movimento come prevenzione
	<b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE</b>  Competenza alfabetica funzionale Competenza personale e sociale e capacità di imparare ad imparare Competenza digitale	Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento di istituto Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento,le scarpe,l'igiene,l'alimentazione e la sicurezza. Sapere compilare il questionario IPAQ,utilizzando la piattaforma google suite Realizzare un lavoro di gruppo su uno sport individuale o di squadra attraverso una presentazione in Power Point
ATTIVITA'/ METODOLOGIA	Lezione frontale e dialogica. Lavoro di gruppo. Sperimentazione guidata. Flipped classroom.	
STRUMENTI/ AMBIENTI	Lim,Pc,libro di testo adottato,fotocopie. Palestra e spazi esterni	

**Piano di Lavoro Individuale**

VERIFICA	<p>Verifica permanente attraverso l'osservazione del lavoro degli studenti durante lo svolgimento delle attività.</p> <p>Prove motorie e sportive.</p> <p>Prova scritta risposta chiusa e interrogazioni orali.</p>
----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**SECONDO PERIODO**

CONOSCENZE/ NODI CONCETTUALI	<b>NODI CONCETTUALI</b>	<b>CONOSCENZE</b>
	<p><b>IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITA' E LE CAPACITA' CONDIZIONALI</b></p> <hr/> <p><b>LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p> <hr/> <p><b>GIOCO,GIOCO-SPORT, SPORT</b></p> <hr/> <p><b>SICUREZZA,SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</b></p>	<p>Conoscenza del significato di potenza aerobica e monitoraggio delle modificazioni indotte dall'attività fisica sugli apparati cardiocircolatorio e respiratorio.</p> <p>Significato e valutazione del controllo pulsatorio e della tecnica respiratoria.</p> <p>Conoscere le basi anatomo-fisiologiche relative al corpo umano attraverso un'acquisizione a carattere pratico-sperimentale.</p> <p>Conoscere, distinguere e classificare le diverse capacità motorie condizionali e coordinative e le abilità acquisite.</p> <p>Equilibrio statico e dinamico con e senza attrezzi.</p> <p>Conoscere gli effetti prodotti dalla fase del riscaldamento e dalle tecniche di allungamento muscolare.</p> <p>La postura: paramorfismi e dismorfismi</p> <p>Conoscere i test motori</p> <p>Conoscenza e pratica di alcune specialità dell'atletica leggera</p> <p>Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport individuali e di squadra.</p> <p>Norme igieniche e principali norme per una corretta alimentazione</p> <p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza.</p> <p>Conoscere l'uso e abuso di sostanze(educazione civica)</p> <p>Relazione tra scienze motorie e fisiologia,fisica e scienze ecc</p>
COMPETENZE	<b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE</b>	<b>COMPETENZE DISCIPLINARI</b>
	<p>Competenza alfabetica funzionale</p> <p>Competenza personale e sociale e capacità di imparare ad imparare</p>	<p>Saper eseguire un lavoro sub-massimale per un tempo prolungato riconoscendo le variazioni dei parametri fisiologici e modulando l'intensità dello sforzo fisico.</p> <p>Saper controllare con coordinazione appropriata azioni motorie semplici anche con l'utilizzo di varie tipologie di attrezzi.</p> <p>Saper gestire l'equilibrio statico e dinamico in situazioni semplici.</p>

**Piano di Lavoro Individuale**

	<p>Competenza di cittadinanza</p>	<p>Saper eseguire correttamente gli esercizi di stretching specifici per i diversi distretti muscolari.          Saper controllare adeguatamente i diversi elementi corporei tenendo conto delle informazioni sensoriali, del ritmo delle azioni e del contesto di riferimento.          Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette          Eseguire corsa dei 30/60/100 m, partenze da vari posizioni, percorsi di velocità          Lancio del vortex          Saper leggere e interpretare il linguaggio, l'atteggiamento e l'intenzionalità motoria dei compagni.          Saper collaborare ed interagire con i compagni e con l'insegnante.          Saper utilizzare l'attività motoria per ricercare, migliorare e mantenere il proprio stato di salute.          Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie          Adotterà i principi igienici essenziali per mantenere il proprio stato di salute          Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti e collegare le nozioni provenienti da discipline diverse.</p>
<p>ATTIVITA'/ METODOLOGIA</p>	<p>Lezione frontale e dialogica.          Lavoro di gruppo.          Sperimentazione guidata.          Flipped classroom.</p>	
<p>STRUMENTI/ AMBIENTI</p>	<p>Lim, Pc, libro di testo adottato, fotocopie.          Palestra e spazi esterni</p>	
<p>VERIFICA</p>	<p>Verifica permanente attraverso l'osservazione del lavoro degli studenti durante lo svolgimento delle attività.          Prove motorie e sportive.          Prova scritta risposta chiusa e interrogazioni orali.</p>	

## Piano di Lavoro Individuale

### **5. Verifica e valutazione**

Su questo delicato argomento i docenti di scienze motorie si sono particolarmente confrontati ed hanno concordato su alcuni punti fondamentali:

1)la valutazione (attribuzione di valore) ha scopi primariamente formativi, punta all'interpretazione soggettiva, serve per migliorare, predilige le metodologie qualitative;

2)la competenza è un insieme integrato di conoscenze, abilità, atteggiamenti, attitudini e pertanto non è possibile valutarla in modo oggettivo. Con rigorosi strumenti docimologici si possono verificare conoscenze e abilità, ma per valutare la competenza nel suo farsi personalizzato è necessario interpretare i risultati delle verifiche nella complessità del soggetto in azione. E l'interpretazione è sempre un processo soggettivo.

3)La soggettività valutativa è un valore sostanzialmente perché:

•la riflessione valutativa deve essere promossa non solo da parte dell'insegnante ma anche dallo studente, e deve condurre alla consapevolezza delle relatività (parzialità) del loro valutare;

•non si devono valutare le persone ma i processi, le azioni, i comportamenti e gli atteggiamenti delle persone.

Soggettività non vuol dire individualismo o anarchia valutativa del docente. La soggettività non deve costituire un alibi alla mancata ricerca del massimo grado possibile di obiettività.

Verrà effettuata una verifica permanente attraverso l'osservazione continua del lavoro degli studenti durante lo svolgimento delle attività. Tale verifica prenderà in considerazione:

- l'impegno e la partecipazione all'attività didattica
- il grado di miglioramento individuale rispetto al livello di partenza
- la capacità di autocontrollo ed il conseguente grado di autonomia raggiunto
  
- il possesso di competenze relazionali
- la partecipazione ad eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola

Ad essa si affiancheranno altri strumenti di verifica:

- prove motorie e sportive
- prove comuni
- test di valutazione del livello raggiunto rispetto agli obiettivi prefissati
- prove su particolari unità didattiche eventuali elaborati scritto-grafici o questionari su temi trattati durante l'anno, eventuali interrogazioni orali

## Piano di Lavoro Individuale

### **6. Criteri di valutazione**

Nel formulare la valutazione finale in scienze motorie i docenti concordano di operare nel seguente modo: la valutazione sommativa sarà rappresentata per il 40% dalle voci relative a partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole; Il restante 60% è dato dalla media delle verifiche disciplinari teoriche/pratiche riguardanti le conoscenze e le abilità (ved. Tab 2)

PARTECIPAZIONE	IMPEGNO	CAPACITA' RELAZIONALI	COMPORAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE	CONOSCENZE ED ABILITA'	VALUTAZIONE SOMMATIVA
interesse, motivazione, assunzione di ruoli, incarichi	continuità, disponibilità ad organizzare e. Esecuzione di compiti puntuali. Parte teorica	atteggiamenti collaborativi e cooperativi. Disponibilità all'inclusione di tutti. Offrire il proprio apporto	Autonomia, autocontrollo, responsabilità, rispetto fair play, richiami e mancanze	media delle verifiche sulle conoscenze ed abilità 1°Q e 2°Q	partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento (valore 40 +conoscenze e abilità val 60)

Tab. 2



## Piano di Lavoro Individuale

INDICATO RI	VOTI IN DECIMI
Ritiro di affrontare la prova.	1-2
Manca di contenuti riconoscibili e gravissime carenze nella realizzazione della consegna motoria.	3
Acquisizioni frammentarie, senza connessioni e senza possibilità di procedere nelle applicazioni. Presenza di gravi carenze nella consegna motoria.	4
Limitata acquisizione delle conoscenze disciplinari. Scarsa capacità di procedere nell'esecuzione motoria.	5
Acquisizione di conoscenze essenziali. Realizzazione minima della consegna motoria. Presenza di lievi carenze.	6
Acquisizione di contenuti generalmente esatta. Discreta realizzazione della consegna motoria.	7
Possesso di conoscenze approfondite. Realizzazione corretta e sicura della consegna motoria.	8
Acquisizione approfondita delle conoscenze e capacità di applicare le stesse in ambiti diversi. Realizzazione sicura e personale della consegna motoria.	9-10

Per la valutazione dello sviluppo delle competenze chiave europee il docente fa riferimento oltre che alla griglia di valutazione disciplinare, anche agli strumenti valutativi previsti dal PTOF.\*

\*NB:A seguito degli eventi e dei vari DPCM in periodo di didattica a distanza per la situazione sanitaria,le attività previste non potranno essere valutate.Le attività proposte sono:lavori individuali o di gruppo utilizzando libri cartacei, materiali prodotti dall'insegnante e video lezioni. Visione di film sul tema sportivo,salute e benessere.Somministrazione di circuiti e allenamenti fitness,test fisici.Verranno considerati i colloqui in video, rilevazioni della presenza e della partecipazione alle lezioni online, puntualità nel rispetto delle scadenze, cura nello svolgimento e nella consegna degli elaborati.

## Piano di Lavoro Individuale

Per il ritorno in presenza si prediligeranno:

:

- Attività ed esercizi a carico naturale.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
- Attività sportive individuali: atletica leggera(lancio del vortex)

### **7. Modalità di recupero**

- recupero in itinere curricolare
- modalità organizzate dall'Istituto

### **8. Piano per la Didattica Integrata**

Per le metodologie didattiche attive e per le tipologie di verifica e valutazione che consentono lo sviluppo e l'accertamento delle competenze disciplinari e trasversali si fa riferimento a quanto indicato nel Piano per la DDI (di Istituto e del Consiglio di Classe) e nel Registro delle Attività del singolo docente

### **9. Educazione civica**

Per gli obiettivi, i contenuti e le metodologie didattiche dell'insegnamento di Educazione Civica, si rimanda a quanto indicato nella scheda di programmazione del Consiglio di Classe

Pioltello, 11/11/2020

Firma del docente

Simona Maria Granata