

Piano di Lavoro Individuale

Docente **Giuseppe Carbone**_____

Materia **Scienze Motorie e Sportive**_____

Classe **5 BPS**_____

Numero ore **2**_____

1. Analisi della situazione iniziale della classe

Piano di Lavoro Individuale

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

2. Risultati di apprendimento

Al termine del percorso 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 al 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

3. Obiettivi

Secondo Biennio

• **Conoscenze:**

- ⇒ Educazione posturale.
- ⇒ Riconoscere e confrontare i ritmi dei gesti e delle azioni anche dello sport
- ⇒ Principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento.
- ⇒ Tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea ed interazioni con altri linguaggi.
- ⇒ Struttura ed evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati. Aspetto educativo e sociale dello sport.
- ⇒ Principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

Piano di Lavoro Individuale

- ⇒ Principi generali dell'alimentazione e relativa importanza nell'attività fisica e nei vari sport.
- ⇒ Attività motoria e sportiva in ambiente naturale.

- **Competenze:**

- ⇒ Assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi.
- ⇒ Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del compagno.
- ⇒ Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto. Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione con il gruppo, metodologie e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Capacità di organizzare ed analizzare il movimento discriminando le azioni e/o parte di esse non rispondenti al gesto richiesto.
- ⇒ Comprensione di ritmo e fluidità del movimento.
- ⇒ Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e a tempi disponibili. Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.
- ⇒ Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
- ⇒ Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano.
- ⇒ Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale.

Quinto Anno

- **Conoscenze:**

- ⇒ Educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni.
- ⇒ Il ritmo dei gesti e delle azioni anche sportive.
- ⇒ La correlazione dell'attività motoria e sportiva con gli altri saperi.
- ⇒ Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi diversi.
- ⇒ L'aspetto educativo e sociale dello sport.
- ⇒ Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi fondamentali del primo soccorso.
- ⇒ Conoscere adeguati percorsi per una corretta preparazione fisica. Approfondimenti su sostanze e procedure che modificano il naturale raggiungimento del risultato.

- **Competenze:**

- ⇒ Organizzazione ed applicazione di personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutazione del lavoro. Analisi ed elaborazione dei risultati testati.
- ⇒ Cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive.
- ⇒ Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppo con e senza attrezzi.
- ⇒ Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione.
- ⇒ Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposti dalla società.
- ⇒ Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso.

Piano di Lavoro Individuale

⇒ Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.

4. Programmazione individuale

PRIMO PERIODO		
CONOSCENZE/ NODI CONCETTUALI	NODI CONCETTUALI	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi diversi. ➤ L'aspetto educativo e sociale dello sport. ➤ Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi fondamentali del primo soccorso. ➤ Conoscere adeguati percorsi per una corretta preparazione fisica. <p>Approfondimenti su sostanze e procedure che modificano il naturale raggiungimento del risultato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esercitazioni singole e di gruppo. ➤ Lezioni dialogate. ➤ Lezioni tecnico pratiche. ➤ Tutoring.
COMPETENZE	COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE DISCIPLINARI
	IMPARARE AD IMPARARE È LA CAPACITA' DI:	<p>imparare ad imparare è collegata all'apprendimento, all'abilità di perseverare, di organizzare il proprio lavoro sia a livello individuale che in gruppo anche mediante una gestione efficace del tempo e delle informazioni; consapevolezza relativa al proprio processo di apprendimento: identificazione dei metodi e opportunità e capacità di superare gli ostacoli; assimilazione di nuove conoscenze e abilità da applicare anche in contesti diversi; motivazione e fiducia nelle proprie capacità</p>
	COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE:	<p>Riguardano tutte quelle competenze personali, interpersonali e interculturali e tutte le forme di comportamento che consentono alle persone di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale e lavorativa. La competenza sociale è collegata al benessere personale e sociale. La competenza civica e in particolare la conoscenza di concetti e strutture sociopolitici (democrazia, giustizia, uguaglianza, cittadinanza e diritti civili) dota le persone degli strumenti per impegnarsi in una partecipazione attiva e democratica</p>

Piano di Lavoro Individuale

	SENSO DI INIZIATIVA:	Significa saper tradurre le idee in azione. In ciò rientrano la creatività, l'innovazione e l'assunzione di rischi, come anche la capacità di pianificare e di gestire progetti per raggiungere obiettivi.
	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE:	implicano la consapevolezza dell'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni attraverso un'ampia varietà di mezzi di comunicazione, compresi la musica, le arti dello spettacolo, la letteratura e le arti visive
ATTIVITA'/ METODOLOGIA	<p>Si utilizzeranno diversi metodi a seconda della situazione e delle finalità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>si preferirà principalmente il metodo psicocinetico per funzioni d'aggiustamento e percezione in modo che ciascun alunno possa sentirsi coinvolto a produrre valutazioni e soluzioni tecniche personali adeguate allo scopo da raggiungere.</u> <p>Verranno utilizzati, a seconda delle esigenze, il metodo globale o quello analitico. Quando le esercitazioni verteranno su apprendimenti a mappa rigida (esempio ginnastica artistica) si utilizzerà il metodo analitico, mentre nel caso dei giochi sportivi che presuppongono apprendimenti per mappa elastica, si utilizzerà sia quello globale che quello analitico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Applicare il programma e realizzare la scansione nel tempo in relazione all'ambiente e alle strutture a disposizione • Rendere l'allievo con le sue esigenze psico-fisiche protagonista del processo educativo che tenga conto della sua personalità e della sua evoluzione • Garantire a ciascun allievo la possibilità di trarre giovamento all'attività motoria e di partecipare alla vita di gruppo • Intendere l'agonismo come impegno per dare il meglio di se stessi in collaborazione con i compagni • Si utilizzeranno prevalentemente lezioni pratiche, con esercitazioni individuali, di coppia e di gruppo; lezioni frontali; lavori di gruppo. 	
STRUMENTI/ AMBIENTI	<p>a) Libri e sussidi didattici b) Supporti audiovisivi</p>	
VERIFICA	<p>Si prevedono momenti di controllo e di osservazione durante lo svolgimento delle lezioni, e momenti di verifica tramite percorsi, progressioni, applicazione nei giochi degli insegnamenti impartiti e tests scritti sugli argomenti teorici svolti. Per la valutazione finale saranno tenute in considerazione anche la frequenza, la partecipazione, l'interesse, l'impegno, la collaborazione ecc., anche gli esonerati saranno tenuti a frequentare regolarmente, a partecipare per quello che è loro consentito e dovranno dimostrare di essere a conoscenza del programma svolto, la loro valutazione sarà teorica. E' prevista, quando se ne ravvisa la necessità, la somministrazione di questionari del tipo a risposta aperta, scelta multipla e vero o falso, per l'intera classe, sugli argomenti teorici svolti.</p> <p>Saranno attuate verifiche:</p>	

Piano di Lavoro Individuale

	<p>- formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante la lezione)</p> <p>- sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test, prove, questionari, ricerche ecc.)</p>
--	--

SECONDO PERIODO									
CONOSCENZE/ NODI CONCETTUALI	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 45%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">NODI CONCETTUALI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni. ➤ Il ritmo dei gesti e delle azioni anche sportive. ➤ La correlazione dell'attività motoria e sportiva con gli altri saperi. </td> <td style="width: 55%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Esercitazioni pratiche in palestra con metodo sintetico. ➤ Esercitazioni pratiche in palestra con metodo analitico. </td> </tr> </table>	<p style="text-align: center;">NODI CONCETTUALI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni. ➤ Il ritmo dei gesti e delle azioni anche sportive. ➤ La correlazione dell'attività motoria e sportiva con gli altri saperi. 	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Esercitazioni pratiche in palestra con metodo sintetico. ➤ Esercitazioni pratiche in palestra con metodo analitico. 						
<p style="text-align: center;">NODI CONCETTUALI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni. ➤ Il ritmo dei gesti e delle azioni anche sportive. ➤ La correlazione dell'attività motoria e sportiva con gli altri saperi. 	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Esercitazioni pratiche in palestra con metodo sintetico. ➤ Esercitazioni pratiche in palestra con metodo analitico. 								
COMPETENZE	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 45%; vertical-align: top; padding: 5px;">COMPETENZE CHIAVE EUROPEE</td> <td style="width: 55%; vertical-align: top; padding: 5px;">COMPETENZE DISCIPLINARI</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>IMPARARE AD IMPARARE È LA CAPACITÀ DI:</p> </td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>imparare ad imparare è collegata all'apprendimento, all'abilità di perseverare, di organizzare il proprio lavoro sia a livello individuale che in gruppo anche mediante una gestione efficace del tempo e delle informazioni; consapevolezza relativa al proprio processo di apprendimento: identificazione dei metodi e opportunità e capacità di superare gli ostacoli; assimilazione di nuove conoscenze e abilità da applicare anche in contesti diversi; motivazione e fiducia nelle proprie capacità</p> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE:</p> </td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>Riguardano tutte quelle competenze personali, interpersonali e interculturali e tutte le forme di comportamento che consentono alle persone di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale e lavorativa. La competenza sociale è collegata al benessere personale e sociale. La competenza civica e in particolare la conoscenza di concetti e strutture sociopolitici (democrazia, giustizia, uguaglianza, cittadinanza e diritti civili) dota le persone degli strumenti per impegnarsi in una partecipazione attiva e democratica</p> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>SENSO DI INIZIATIVA:</p> </td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>Significa saper tradurre le idee in azione. In ciò rientrano la creatività, l'innovazione e l'assunzione di rischi, come anche la capacità di pianificare e di gestire progetti per raggiungere obiettivi.</p> </td> </tr> </table>	COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE DISCIPLINARI	<p>IMPARARE AD IMPARARE È LA CAPACITÀ DI:</p>	<p>imparare ad imparare è collegata all'apprendimento, all'abilità di perseverare, di organizzare il proprio lavoro sia a livello individuale che in gruppo anche mediante una gestione efficace del tempo e delle informazioni; consapevolezza relativa al proprio processo di apprendimento: identificazione dei metodi e opportunità e capacità di superare gli ostacoli; assimilazione di nuove conoscenze e abilità da applicare anche in contesti diversi; motivazione e fiducia nelle proprie capacità</p>	<p>COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE:</p>	<p>Riguardano tutte quelle competenze personali, interpersonali e interculturali e tutte le forme di comportamento che consentono alle persone di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale e lavorativa. La competenza sociale è collegata al benessere personale e sociale. La competenza civica e in particolare la conoscenza di concetti e strutture sociopolitici (democrazia, giustizia, uguaglianza, cittadinanza e diritti civili) dota le persone degli strumenti per impegnarsi in una partecipazione attiva e democratica</p>	<p>SENSO DI INIZIATIVA:</p>	<p>Significa saper tradurre le idee in azione. In ciò rientrano la creatività, l'innovazione e l'assunzione di rischi, come anche la capacità di pianificare e di gestire progetti per raggiungere obiettivi.</p>
COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE DISCIPLINARI								
<p>IMPARARE AD IMPARARE È LA CAPACITÀ DI:</p>	<p>imparare ad imparare è collegata all'apprendimento, all'abilità di perseverare, di organizzare il proprio lavoro sia a livello individuale che in gruppo anche mediante una gestione efficace del tempo e delle informazioni; consapevolezza relativa al proprio processo di apprendimento: identificazione dei metodi e opportunità e capacità di superare gli ostacoli; assimilazione di nuove conoscenze e abilità da applicare anche in contesti diversi; motivazione e fiducia nelle proprie capacità</p>								
<p>COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE:</p>	<p>Riguardano tutte quelle competenze personali, interpersonali e interculturali e tutte le forme di comportamento che consentono alle persone di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale e lavorativa. La competenza sociale è collegata al benessere personale e sociale. La competenza civica e in particolare la conoscenza di concetti e strutture sociopolitici (democrazia, giustizia, uguaglianza, cittadinanza e diritti civili) dota le persone degli strumenti per impegnarsi in una partecipazione attiva e democratica</p>								
<p>SENSO DI INIZIATIVA:</p>	<p>Significa saper tradurre le idee in azione. In ciò rientrano la creatività, l'innovazione e l'assunzione di rischi, come anche la capacità di pianificare e di gestire progetti per raggiungere obiettivi.</p>								

Piano di Lavoro Individuale

	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE:	implicano la consapevolezza dell'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni attraverso un'ampia varietà di mezzi di comunicazione, compresi la musica, le arti dello spettacolo, la letteratura e le arti visive
ATTIVITA'/ METODOLOGIA	<p>Si utilizzeranno diversi metodi a seconda della situazione e delle finalità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>si preferirà principalmente il metodo psicocinetico per funzioni d'aggiustamento e percezione in modo che ciascun alunno possa sentirsi coinvolto a produrre valutazioni e soluzioni tecniche personali adeguate allo scopo da raggiungere.</u> <p>Verranno utilizzati, a seconda delle esigenze, il metodo globale o quello analitico. Quando le esercitazioni verteranno su apprendimenti a mappa rigida (esempio ginnastica artistica) si utilizzerà il metodo analitico, mentre nel caso dei giochi sportivi che presuppongono apprendimenti per mappa elastica, si utilizzerà sia quello globale che quello analitico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Applicare il programma e realizzare la scansione nel tempo in relazione all'ambiente e alle strutture a disposizione • Rendere l'allievo con le sue esigenze psico-fisiche protagonista del processo educativo che tenga conto della sua personalità e della sua evoluzione • Garantire a ciascun allievo la possibilità di trarre giovamento all'attività motoria e di partecipare alla vita di gruppo • Intendere l'agonismo come impegno per dare il meglio di se stessi in collaborazione con i compagni <p>Si utilizzeranno prevalentemente lezioni pratiche, con esercitazioni individuali, di coppia e di gruppo; lezioni frontali; lavori di gruppo.</p>	
STRUMENTI/ AMBIENTI	<p>c) Libri e sussidi didattici d) Supporti audiovisivi</p>	
VERIFICA	<p>Si prevedono momenti di controllo e di osservazione durante lo svolgimento delle lezioni, e momenti di verifica tramite percorsi, progressioni, applicazione nei giochi degli insegnamenti impartiti e tests scritti sugli argomenti teorici svolti. Per la valutazione finale saranno tenute in considerazione anche la frequenza, la partecipazione, l'interesse, l'impegno, la collaborazione ecc., anche gli esonerati saranno tenuti a frequentare regolarmente, a partecipare per quello che è loro consentito e dovranno dimostrare di essere a conoscenza del programma svolto, la loro valutazione sarà teorica. E' prevista, quando se ne ravvisa la necessità, la somministrazione di questionari del tipo a risposta aperta, scelta multipla e vero o falso, per l'intera classe, sugli argomenti teorici svolti.</p> <p>Saranno attuate verifiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante la lezione) - sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test, prove, questionari, ricerche ecc.) 	

Piano di Lavoro Individuale

--	--

5. Verifica e valutazione

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
- ⇒ test di valutazione del livello raggiunto rispetto agli obiettivi prefissati
- ⇒ prove su particolari unità didattiche

6. elaborati scritto-grafici o questionari su temi trattati durante l'anno, interrogazioni orali

7. Criteri di valutazione

INDICATORI	VOTI IN DECIMI
Rifiuto di affrontare la prova.	1-2
Mancanza 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.	

Piano di Lavoro Individuale

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

8. Modalità di recupero

- recupero in itinere curricolare
- modalità organizzate dall'Istituto

9. 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

10. Ampliamento dell'offerta formativa

Partecipazione al progetto "La Protezione Civile incontra la scuola"

Pioltello, 13/11/2020

Firma del docente

Giuseppe Carbone