



PIANO DI LAVORO ANNUALE A.S. 2023/24

DOCENTE	Amprimo Eric
INDIRIZZO di STUDI	Meccanica e mecatronica
CLASSE	4AM
DISCIPLINA	Scienze motorie e sportive negli istituti secondari di 2° grado
N° ORE sett.li	2
LIBRO DI TESTO	Scienze motorie- Graffio editore

FONTI NORMATIVE

- Indicazioni Nazionali

ISTITUTI PROFESSIONALI (Decreto Legislativo 61 del 13 aprile 2017)

ISTITUTI TECNICI D.P.R. 15 marzo 2010, articolo 8, comma 3)

LICEO SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE (Indicazioni naz . obiettivi specifici di apprendimento)

- DM n. 9 del 27/01/2010 sulla certificazione delle competenze (classi I e II)
- Dipartimento disciplinare in merito agli assi di apprendimento, agli obiettivi minimi, alle metodologie e alle modalità di verifica dell'apprendimento
- PTOF
- Patto di corresponsabilità
- Piano Annuale Inclusività (Direttiva 27 dicembre 2012 e C.M. n. 8/2013)

COMPETENZE CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE	
QUADRO DI RIFERIMENTO EUROPEO	
2006	2018
1) comunicazione nella madrelingua	1) competenza alfabetica funzionale
2) comunicazione nelle lingue straniere	2) competenza multilinguistica
3) competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia	3) competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria
4) competenza digitale	4) competenza digitale
5) imparare a imparare	5) competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare
6) competenze sociali e civiche	6) competenza in materia di cittadinanza
7) spirito di iniziativa e imprenditorialità	7) competenza imprenditoriale
8) consapevolezza ed espressione culturale	8) competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

1. Finalità generali della disciplina in coerenza con LE COMPETENZE CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE 2018

La disciplina si propone di fornire agli studenti gli strumenti per:

COMPETENZA ALFABETICA FUNZIONALE → Gli studenti dovrebbero possedere l'abilità di comunicare in forma orale e scritta in una diversa serie di situazioni, anche considerando l'ambito sportivo, come ad esempio la capacità di adattare la propria comunicazione alle persone e al luogo in cui si trovano (palestra, campo sportivo...). E di adattare la propria comunicazione in funzione della situazione.

COMPETENZA MATEMATICA E COMPETENZE IN SCIENZE, TECNOLOGIA E INGEGNERIA →

Gli studenti dovrebbero comprendere l'importanza di avere un atteggiamento di valutazione critica e curiosità, l'interesse per le questioni etiche e l'attenzione sia alla sicurezza sia alla sostenibilità ambientale, in particolare per quanto concerne il progresso scientifico e tecnologico in relazione all'individuo, alla famiglia, alla comunità e alle questioni di dimensione globale.

COMPETENZA PERSONALE SOCIALE E CAPACITA' DI IMPARARE AD IMPARARE → Per il successo delle relazioni interpersonali e della partecipazione alla società è essenziale comprendere i codici di comportamento e le norme di comunicazione generalmente accettati in ambienti e società diversi. La competenza personale, sociale e la capacità di imparare a imparare richiede inoltre la conoscenza degli elementi che compongono una mente, un corpo e uno stile di vita salutari.

Inoltre tale competenza si basa su un atteggiamento positivo verso il proprio benessere personale, sociale e fisico e verso l'apprendimento per tutta la vita. Si basa su un atteggiamento improntato a collaborazione, assertività e integrità, che comprende il rispetto della diversità degli altri e delle loro esigenze, e la disponibilità sia a superare i pregiudizi, sia a raggiungere compromessi. Le persone dovrebbero essere in grado di individuare e fissare obiettivi, di automotivarsi e di sviluppare resilienza e fiducia per perseguire e conseguire l'obiettivo di apprendere lungo tutto il corso della loro vita. Un atteggiamento improntato ad affrontare i problemi per risolverli è utile sia per il processo di apprendimento sia per la capacità di gestire gli ostacoli e i cambiamenti.

COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA → Il rispetto dei diritti umani, base della democrazia, è il presupposto di un atteggiamento responsabile e costruttivo. La partecipazione costruttiva presuppone la disponibilità a partecipare a un processo decisionale democratico a tutti i livelli e alle attività civiche. Comprende il sostegno della diversità sociale e culturale, della parità di genere e della coesione sociale, di stili di vita sostenibili, della promozione di una cultura di pace e non violenza, nonché della disponibilità a rispettare la privacy degli altri e a essere responsabili in campo ambientale. L'interesse per gli sviluppi politici e socioeconomici, per le discipline umanistiche e per la comunicazione interculturale è indispensabile per la disponibilità sia a superare i pregiudizi sia a raggiungere compromessi ove necessario e a garantire giustizia ed equità sociali.

COMPETENZA IMPRENDITORIALE → Un atteggiamento imprenditoriale è caratterizzato da spirito d'iniziativa e autoconsapevolezza, proattività, lungimiranza, coraggio e perseveranza nel raggiungimento degli obiettivi. Comprende il desiderio di motivare gli altri e la capacità di valorizzare le loro idee, di provare empatia e di prendersi cura delle persone e del mondo, e di saper accettare la responsabilità applicando approcci etici in ogni momento.

FONTE RILEVAZIONE DATI

- questionari conoscitivi
 - prove d'ingresso
 - osservazione diretta in situazione
 - colloqui con gli alunni
 - colloqui con le famiglie
 - colloqui con gli insegnanti della scuola secondaria di I grado
 - esame della documentazione didattica- educativa anni scolastici precedenti
-

2. COMPETENZE

COMPETENZE D'AREA

COMPETENZE TRASVERSALI DELL'AREA	COMPETENZE D'AREA <ol style="list-style-type: none">1. Prendere consapevolezza del proprio corpo nello spazio utilizzando i vari linguaggi del corpo2. Sperimentare ed affinare i vari tipi di percezione e di comunicazione3. Stimolare il consolidamento del carattere4. Stimolare la motivazione e la ricerca del miglioramento personale rispetto al livello di partenza5. Contribuire all'autostima e alla fiducia delle proprie capacità6. Rielaborare gli schemi motori di base7. Migliorare il potenziamento fisiologico8. Conoscere ed applicare le tecniche dei principali sport individuali e di squadra9. Verificare il miglioramento delle capacità cinestesiche10. Verificare il proprio impegno personale11. Accettare l'alternanza vittoria-sconfitta12. Imparare a collaborare con i compagni per la realizzazione di un progetto comune
---	---

3. COMPETENZE D'AREA, CONTENUTI E TEMPI DI ATTUAZIONE

COMPETENZE

Saper essere

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta. (Da Indicazioni nazionali per i licei D.P.R. 89/2010)

- **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie:** La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e 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. Sperimenterà varie tecniche espressive comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.
- **Lo sport le regole, il fair play:** L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.
- **Salute, benessere sicurezza e prevenzione:** Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.
- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:** Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

Importante: Il seguente programma suddiviso in unità di apprendimento potrà subire dei cambiamenti e rimodulazioni nei tempi e nei metodi a seconda della disponibilità del laboratorio, pertanto si riserva la possibilità di attuare delle modifiche in corso dell'anno scolastico anche in visione delle diverse caratteristiche ed esigenze del gruppo classe.

UDA UNITA' DI APPRENDIMENTO	ABILITA' <i>Saper fare</i>	CONOSCENZE <i>Sapere</i>	TEMPI DI REALIZZAZIONE
<i>Modulo 1: Perfezionamento Sport di squadra (Sport , regole fair play)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare i fondamentali degli sport di squadra (pallavolo , basket ma anche altri sport) • Mettere in atto tattiche di avanzate nei vari giochi di squadra (pallavolo, basket, pallamano) • Essere in grado di trovare il ruolo a lui più affine per caratteristiche fisiche e tecniche con l'aiuto dell'insegnante. • Essere in grado di competere in maniera etica rispettando gli avversari • Saper valutare la prestazione in un determinato sport 	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondimento delle tattiche e le tecniche proprie dei vari sport • Conoscere le caratteristiche tecniche e tattiche proprie dei vari ruoli 	<i>Settembre- ottobre (e successivi richiami durante l'anno)</i>
<i>Modulo 2: Consolidamento delle capacità condizionali e coordinative parte 1 (La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare nuove metodologie di allenamento per le capacità condizionali e coordinative • Essere i grado di creare collegamenti tra l'attività fisica e come questa venga influenzata dagli ormoni 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza delle basi del funzionamento dell'apparato endocrino (ghiandole, ormoni) • L'atp e I sistemi energetici (meccanismo aerobico, anaerobico) • Cenni di teoria dell'allenamento 	Novembre – dicembre (e successivi richiami durante l'anno)
<i>Modulo 3: ipertrofia e cinesiologia degli esercizi</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Svolgere esercizi di potenziamento per gli arti inferiori, superiori e il busto, a corpo libero, e utilizzando piccoli sovraccarichi (palla medica, piccoli pesi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere il significato di ipertrofia e come questa venga indotta dalla pratica sportiva • Conoscere le discipline del bodybuilding, del powerlifting e del cross training • Conoscere i principali esercizi fondamentali, anche a livello biomeccanico (accosciata, stacco da terra, trazioni) 	Gennaio- febbraio (e successivi richiami durante l'anno)
<i>Modulo 4 tecniche espressive e comunicative, e linguaggi del corpo)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Essere consapevole dei messaggi che il proprio corpo invia, anche senza l'utilizzo del linguaggio • Essere in grado di decodificare il linguaggio del corpo di un interlocutore (anche in chiave di un colloquio di lavoro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere la postura • Conoscenza dei principali linguaggi del corpo e la loro importanza nella comunicazione • Il linguaggio verbale, non verbale, paraverbale 	<i>Marzo(e successivi richiami durante l'anno)</i>

<i>Modulo 5: Salute benessere sicurezza e prevenzione</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di mettere in atto comportamenti atti al mantenimento della salute 	<ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento delle conoscenze delle buone norme e abitudini per il mantenimento della salute (il riposo, la dieta, l'allenamento) • Conoscere le curve fisiologiche del rachide e i relativi dimorfismi della colonna vertebrale 	<i>Aprile- maggio</i>
<i>Modulo 6: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Praticare diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale 	<ul style="list-style-type: none"> • I vari sport in ambiente naturale • I principali strumenti tecnologici utilizzati in campo sportivo 	Varie uscite sul territorio durante l'anno

5.STRUMENTI

(Barrare le voci che interessano e aggiungerne altre se necessario)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Libri di testo e dizionari ■ Computer e videoproiettore ■ LIM <input type="checkbox"/> Laboratorio di fisica e scienze <input type="checkbox"/> Laboratorio di disegno <input type="checkbox"/> E Book ■ Piattaforma G SUITE - MEET | <ul style="list-style-type: none"> ■ Fotocopie ■ Lavagna <input type="checkbox"/> Laboratorio informatico <input type="checkbox"/> Sussidi audiovisivi <input type="checkbox"/> ALTRO ■ Eventuale Materiale fornito dal docente |
|---|---|

6. VERIFICA E PROVE DI VALUTAZIONE

Impostazione generale:

- numero delle prove scritte/orali/pratiche almeno 3 nel I quadrimestre
- numero delle prove scritte/orali/pratiche almeno 3 nel II quadrimestre
 - comunicazione esito delle prove entro 5 gg dall'effettuazione
 - per i test motori l'esito delle prove verrà comunicato quando tutti gli alunni avranno sostenuto la prova

7. TIPOLOGIE PROVE DI VERIFICA

(Barrare le voci che interessano e aggiungerne altre se necessario – SPECIFICARE SE IN PRESENZA oppure in DAD)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Interrogazione individuale ■ Prove strutturate a risposta chiusa (cloze-test, scelta multipla, vero/falso) <input type="checkbox"/> Temi e relazioni <input type="checkbox"/> Lettura e analisi di cartine e immagini <input type="checkbox"/> Relazione di attività laboratoriale <input type="checkbox"/> Compito di Realtà <input type="checkbox"/> Lavoro di gruppo ■ Esercizi e test motori | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conversazione con la classe ■ Questionari a risposta aperta <input type="checkbox"/> Esercizi applicativi di regole <input type="checkbox"/> Analisi di manufatti e materiali <input type="checkbox"/> Realizzazione di grafici e disegni <input type="checkbox"/> Simulazione attività professionale ■ Prestazioni in gare sportive |
|---|---|
- altro:

Prima della somministrazione della prova, dovrà essere comunicata agli alunni la relativa griglia di valutazione.

Specificazione della griglia di correzione (eventualmente ripetibile per diversi tipi di prove)	
2	<ul style="list-style-type: none"> - l'allievo quasi mai rispetta gli impegni, si distrae in classe - ha conoscenze frammentarie e superficiali e commette errori nell'esecuzione di compiti semplici - applica le sue conoscenze commettendo gravi errori - commette errori che oscurano il significato del discorso <p>LIVELLO 1 BASSO</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> - l'allievo quasi mai rispetta gli impegni, si distrae in classe - ha conoscenze frammentarie e superficiali e commette errori nell'esecuzione di compiti semplici - applica le sue conoscenze commettendo gravi errori - commette errori che oscurano il significato del discorso <p>LIVELLO 1 BASSO</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> - l'allievo non rispetta sempre gli impegni, talvolta si distrae - ha conoscenze non approfondite e commette errori nella comprensione - commette errori sia nell'applicazione sia nell'analisi - usa poco frequentemente il linguaggio appropriato <p>LIVELLO 2 MEDIO-BASSO</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> - l'allievo non rispetta sempre gli impegni, talvolta si distrae - ha conoscenze non approfondite e commette errori nella comprensione - commette errori sia nell'applicazione sia nell'analisi - usa poco frequentemente il linguaggio appropriato <p>LIVELLO 2 MEDIO-BASSO</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> - normalmente l'allievo assolve agli impegni e partecipa alle lezioni - ha conoscenze non molto approfondite, ma non commette errori nell'esecuzione di compiti semplici - è in grado di effettuare analisi parziali con qualche errore - è impreciso nell'effettuare sintesi - possiede una terminologia accettabile pur con un'esposizione poco Fluente <p>LIVELLO 3 MEDIO</p>
7	<ul style="list-style-type: none"> - l'allievo partecipa attivamente e fa fronte all'impegno con metodo proficuo - possiede conoscenze che gli consentono di non commettere errori nell'esecuzione dei compiti complessi - sa applicare e sa effettuare analisi anche se con qualche imprecisione - è autonomo nella sintesi, ma non approfondisce troppo - espone con discreta chiarezza e terminologia abbastanza appropriata <p>LIVELLO 4 MEDIO-ALTO</p>
8	<ul style="list-style-type: none"> - l'allievo partecipa attivamente e fa fronte all'impegno con metodo proficuo - possiede conoscenze che gli consentono di non commettere errori nell'esecuzione dei compiti complessi - sa applicare e sa effettuare analisi anche se con qualche imprecisione - è autonomo nella sintesi, ma non approfondisce troppo - espone con discreta chiarezza e terminologia abbastanza appropriata <p>LIVELLO 4 MEDIO-ALTO</p>
9	<ul style="list-style-type: none"> - l'allievo mostra impegno e partecipazione buoni arricchite con iniziative personali - possiede conoscenze complete ed approfondite - non commette errori né imprecisioni ed effettua analisi abbastanza approfondite <p>LIVELLO 5 ALTO</p>
10	<ul style="list-style-type: none"> - l'allievo mostra impegno e partecipazione buoni arricchite con iniziative personali - possiede conoscenze complete ed approfondite - non commette errori né imprecisioni ed effettua analisi abbastanza approfondite <p>LIVELLO 5 ALTO</p>

7.1 SPECIFICAZIONE DELLA GRIGLIA PER LA MATERIA SCIENZE MOTORIE (NELLE PROVE PRATICHE)

10	Svolge l'esercizio con fluidità, padronanza e si impegna per migliorarsi ulteriormente
9	Svolge l'esercizio con fluidità e padronanza, senza errori, o comunque trascurabili
8	Svolge l'esercizio con esecuzione fluida, sono presenti piccole inesattezze tecniche, seppur non di grave entità
7	Svolge l'esercizio con esecuzione sostanzialmente fluida, anche se sono presenti diverse inesattezze tecniche
6	Svolge l'esercizio anche se con esecuzione lacunosa, ma si impegna nel portare a termine la consegna e comprende la necessità di migliorarsi
5	Svolge l'esercizio senza impegno, e con esecuzione errata, non comprende la necessità di migliorarsi
4	Non svolge o non si presenta alla prova

■ Nella valutazione finale oltre che i risultati ottenuti nelle prove pratiche e scritte/orali verrà tenuto conto anche dell'impegno dimostrato dal ragazzo nel svolgere le attività, nel portare sempre il materiale per cambiarsi e infine del rispetto dell'ambiente palestra.

Specificazione dei tempi di erogazione delle prove

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU
*	*	*	*	*	*	*	*	

Le verifiche scritte con valore sommativo vengono svolte indicativamente alla fine dei moduli proposti e comprendono un numero variabile di unità didattiche; possono essere proposte una o più verifiche formative sullo stesso modulo didattico.

8. MODALITA' DI RECUPERO

(Barrare le voci che interessano e aggiungere altre se necessario SPECIFICARE SE IN PRESENZA oppure in DAD)

Esercizi applicativi di recupero delle carenze prima di ogni nuovo argomento

Attività di ripasso prima di ogni verifica scritta

■ Correzione in classe di ogni verifica scritta

■ Recupero in itinere per piccoli gruppi, durante lo svolgimento di attività di eccellenza e approfondimento per il resto della classe

Attività di sportello individualizzato

Corsi IDEI

9. ATTIVITÀ DI RECUPERO / POTENZIAMENTO

- Riproposizione delle attività motorie già svolte, sia per permettere di recuperare a chi non le ha svolte, sia per chi non aveva raggiunto la sufficienza.

10. ATTIVITÀ COMPLEMENTARI E INTEGRATIVE

-Durante l'anno in base al livello raggiunto dalla classe potrebbero essere attività complementari, oltre alle uscite sul Territorio

11. ATTIVITÀ PER LO SVILUPPO E LA VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE

- Attività in situazione reale, come la pratica di giochi di squadra e sport individuali

- Attività in situazione reale, creando collegamenti con le situazioni che si potrebbero manifestare nella vita di tutti i giorni



VISTO del DIRIGENTE SCOLASTICO

“Competenze”: indicano la comprovata capacità di usare *conoscenze, abilità e capacità personali*, sociali e metodologiche in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale; le competenze sono descritte in termini *di responsabilità e autonomia*. (EQF)

¹ **“Abilità”** : indicano le capacità di applicare conoscenze e di usare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi; le abilità sono descritte come cognitive (uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) e pratiche (che implicano l’abilità manuale e l’uso di metodi, materiali, strumenti). (EQF)

¹ **“Conoscenze”**: indicano il risultato dell’assimilazione di informazioni attraverso l’apprendimento. Le conoscenze sono l’insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative a un settore di studio o di lavoro; le conoscenze sono descritte come teoriche e/pratiche. Le conoscenze non sono i contenuti. (EQF)