



Istituto Istruzione Superiore Enzo Ferrari - SUSa



PIANO DI LAVORO ANNUALE A.S. 2023/24

DOCENTE	Masuero Carlotta
INDIRIZZO di STUDI	SCIENTIFICO - SCIENZE APPLICATE
CLASSE	3AL
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 globali.

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.

2. Analisi e descrizione della situazione della classe

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 didattico- educativa anni scolastici precedenti

3. COMPETENZE

COMPETENZE D'AREA

COMPETENZE TRASVERSALI DELL'AREA

COMPETENZE D'AREA

1. Prendere consapevolezza del proprio corpo nello spazio utilizzando i vari linguaggi del corpo
2. Sperimentare ed affinare i vari tipi di percezione e di comunicazione
3. Stimolare il consolidamento del carattere
4. Stimolare la motivazione e la ricerca del miglioramento personale rispetto al livello di partenza
5. Contribuire all'autostima e alla fiducia delle proprie capacità
6. Rielaborare gli schemi motori di base
7. Migliorare il potenziamento fisiologico
8. Conoscere ed applicare le tecniche dei principali sport individuali e di squadra
9. Verificare il miglioramento delle capacità cinestesiche
10. Verificare il proprio impegno personale
11. Accettare l'alternanza vittoria-sconfitta
12. Imparare a collaborare con i compagni per la realizzazione di un progetto comune

4. 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 espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare una auto riflessione 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.

<p><i>Modulo 1: Consolidamento delle capacità condizionali e coordinative</i> (La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praticare percorsi avanzati di preparazione fisica (anche mediante l'utilizzo delle metodologie HIIT, superserie, EMOM, AMRAP) • Svolgere attività fisiche attivando il sistema aerobico e anaerobico • Eseguire esercizi avanzati a carico naturale • Praticare sessioni di stretching per sé stessi e i compagni • Svolgere esercizi di potenziamento per gli arti inferiori, superiori e il busto, mediante l'utilizzo dei grandi attrezzi (spalliera e anelli) 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli utilizzi dei grandi attrezzi in ambito sportivo • Conoscere i principali movimenti effettuati sui grandi attrezzi 	<p>Ottobre – Gennaio (e successivi richiami durante l'anno)</p>
<p><i>Modulo 2: L'apparato locomotore.</i> Gli infortuni del sistema muscolare e scheletrico. I cambiamenti fisiologici dell'adolescenza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza e al benessere a scuola, in palestra, all'aperto. • Saper strutturare un workout per un determinato gruppo muscolare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere la funzione del sistema locomotore • Conoscere origine, inserzione e funzioni dei principali muscoli corporei • Conoscere i principali movimenti effettuati dai muscoli 	<p>Ottobre – Gennaio (e successivi richiami durante l'anno)</p>
<p><i>Modulo 3: Regolamenti ed esercitazioni pratiche degli sport di squadra</i></p>	<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 	<p>Approfondimento delle tattiche e le tecniche proprie dei vari sport Conoscere le caratteristiche tecniche e tattiche proprie dei vari ruoli</p>	<p>Settembre - Giugno (e successivi richiami durante l'anno)</p>

<p><i>Modulo 4: Alimentazione, principi energetici.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguere le differenze tra le varie tipologie di dieta, e come queste possano essere applicabili nel contesto sportivo • Essere in grado di distinguere le variabili connesse al dimagrimento • Essere in grado di mettere in atto comportamenti atti al mantenimento della salute, anche in maniera attiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere il concetto di salute secondo le linee guida OMS • Conoscere il concetto di metabolismo, metabolismo basale e fabbisogno energetico • Conoscere il concetto di termogenesi indotta dalla dieta • I vari tipi di dieta • Conoscere il concetto di dimagrimento 	<p>Febbraio-giugno (e successivi richiami durante l'anno)</p>
<p><i>Modulo 5: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</i></p>	<p>Praticare diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale</p>	<p>I vari sport in ambiente naturale</p>	<p>Varie uscite sul territorio durante l'anno</p>

5.STRUMENTI

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

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Libri di testo e dizionari | <input checked="" type="checkbox"/> Fotocopie |
| <input type="checkbox"/> Computer e videoproiettore | <input type="checkbox"/> Lavagna |
| <input checked="" type="checkbox"/> LIM | <input type="checkbox"/> Laboratorio informatico |
| <input type="checkbox"/> Laboratorio di fisica e scienze | <input type="checkbox"/> Sussidi audiovisivi |
| <input type="checkbox"/> Laboratorio di disegno | <input type="checkbox"/> ALTRO |
| <input type="checkbox"/> E Book | <input checked="" type="checkbox"/> Eventuale Materiale fornito dal docente |
| <input type="checkbox"/> Piattaforma G SUITE - MEET | |

6. VERIFICA E PROVE DI VALUTAZIONE

Impostazione generale:

- numero delle prove scritte/orali ...1..... e numero prove pratiche ...3... nel I quadrimestre
- numero delle prove scritte/orali ...1..... e numero prove pratiche ...3... nel II quadrimestre
- comunicazione esito delle prove entro 5 gg dall'effettuazione

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

7. TIPOLOGIE PROVE DI VERIFICA

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

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Interrogazione individuale | <input type="checkbox"/> Conversazione con la classe |
| <input checked="" type="checkbox"/> Prove strutturate a risposta chiusa (cloze-test, scelta multipla, vero/falso) | <input type="checkbox"/> Questionari a risposta aperta |
| <input type="checkbox"/> Temi e relazioni | <input checked="" type="checkbox"/> Esercizi applicativi di regole |
| <input type="checkbox"/> Lettura e analisi di cartine e immagini | <input type="checkbox"/> Analisi di manufatti e materiali |
| <input type="checkbox"/> Relazione di attività laboratoriale | <input type="checkbox"/> Realizzazione di grafici e disegni |
| <input checked="" type="checkbox"/> Compito di Realtà | <input checked="" type="checkbox"/> Simulazione attività professionale |
| <input type="checkbox"/> Lavoro di gruppo | <input checked="" type="checkbox"/> Prestazioni in gare sportive |
| <input checked="" type="checkbox"/> Esercizi e test motori | <input type="checkbox"/> altro: |

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 	LIVELLO 1 BASSO
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 	LIVELLO 1 BASSO
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 	LIVELLO 2 MEDIO-BASSO
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 	LIVELLO 2 MEDIO-BASSO
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 	LIVELLO 3 MEDIO
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 	LIVELLO 4 MEDIO-ALTO
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 	LIVELLO 4 MEDIO-ALTO
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 	LIVELLO 5 ALTO
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 	LIVELLO 5 ALTO

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 scarsa, non comprende la necessità di migliorarsi
4/nc Non svolge o non si presenta alla prova

Nella Valutazione Finale, oltre che i risultati ottenuti nelle prove pratiche, scritte e orali verrà tenuto conto anche dell'impegno dimostrato dal ragazzo nel svolgere le attività, nel portare il materiale per la pratica sportiva e del rispetto dell'ambiente palestra e delle attrezzature.

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

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

Susa, 27/10/2023
MASUERO Carlotta

VISTO del DIRIGENTE
SCOLASTICO