PIANO DI LAVORO E DELL'ATTIVITÀ DIDATTICA
Anno scolastico 2024/2025

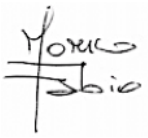
Classe **1D**

Indirizzo **BIENNIO COMUNE**

Materia **SCIENZE MOTORIE**

Docente/i

FABIO MORINO Firma



Alessandria, 10 OTTOBRE 2024

FINALITÀ DEL CORSO

OBIETTIVI TRASVERSALI E STRATEGIE DA METTERE IN ATTO PER IL LORO CONSEGUIMENTO

- Capacità di comprensione e uso del linguaggio specifico
- Capacità di organizzare illavoro in modo autonomo
- Capacità di auto-valutare il processo di apprendimento
- Capacità di socializzare e di interagire con gli altri
- Consolidamento del carattere e del senso civico
- Capacità di rielaborazione dei temi interdisciplinari con l'uso corretto del linguaggio specifico

ORGANIZZAZIONE TEMPORALE DELLE LEZIONI

Classe	Ore / settimana	Monte ore annuale	Monte minuti annuali	Moduli orari / settimana	Totale moduli annuali	Monte minuti annuali (moduli)	Attività PCTO nell'orario curricolare (minuti)
1D	2	66	3960	2 pratica/teoria	33+33	3960	

PCTO

Durante i percorsi per le competenze trasversali e l'orientamento, i ragazzi svolgono esperienze lavorative in aziende in vista di un futuro inserimento nel mondo del lavoro.

PROGETTO ORIENTAMENTO (fare riferimento alle 8 competenze chiave)

Definito in 30 ore curricolari o extracurricolari, valido quest'anno solo per le classi 3°, 4°, 5° (il percorso è trasversale alle materie comuni e di indirizzo, definito dai dipartimenti e dal singolo consiglio di classe con il coinvolgimento degli studenti e genitori).

Ogni docente inserisca un o più moduli in cui evidenzia la tempistica e i contenuti utilizzati per concorrere allo sviluppo del processo didattico orientativo e il monitoraggio definito.

PERCORSO FORMATIVO E DIDATTICO – CLASSE 1D

Modulo n.: 1	**ACCOGLIENZA ED ORIENTAMENTO**			
Obiettivi:	Comprensione e rispetto delle regole, coscienza delle proprie risorse e dei propri limiti, conoscenza delle proprie capacità motorie, condizionali e coordinative, regolamento scolastico e della palestra			
Contenuto:	Miglioramento della funzione cardio-respiratoria, rafforzamento muscolare, consolidamento del ritmo, equilibrio e spazio-temporale (individuale e di squadra)			
Metodi:	Deduttivo: lezione frontale. Induttivo: libera esplorazione. Misto			
Mezzi:	Esercizi individuali e di gruppo, nella palestra della scuola e in impianti esterni. Teoria: utilizzo libro di testo e/o appunti			
Tempi:	ore lezione teoria: 6	ore esercitazioni: 6	ore lezione totali: 12	
Valutazione	Utilizzo di differenti test di valutazione abilità motorie			

Modulo n.: 2	**RILEVAMENTO CAPACITA' MOTORIE DI BASE**			
Obiettivi:	Sviluppo e potenziamento fisiologico (forza, velocità, mobilità articolare) e capacità coordinative (generali e speciali). Introduzione del gesto sportivo, prevalentemente individuale			
Contenuto:	Potenziamento fisiologico, condizionale (forza, velocità, mobilità articolare, resistenza) consolidamento dell'equilibrio, ritmo, destrezza. Attività sportiva individuale e di gruppo			
Metodi:	Deduttivo: lezione frontale. Induttivo: libera esplorazione. Misto			
Mezzi:	Esercizi individuali e di gruppo, utilizzo di piccoli attrezzi. Teoria: utilizzo libro di testo e/o appunti10			
Tempi:	ore lezione teoria: 10	ore esercitazioni: 10	ore lezione totali: 10	
Valutazione	Verifica pratica oppure scritta/orale			

Modulo n.: 3	**POTENZIAMENTO DELLE CAPACITA' SENSO-PERCETTIVE E CONDIZIONALI**			
Obiettivi:	Conoscenza teorico-pratica delle discipline sportive (pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, atletica). Consolidamento fisiologico, condizionale e coordinativo			
Contenuto:	Organizzazione di lavoro autonomo (arbitraggio e conoscenza delle regole dei singoli sport) Conoscenza dei paramorfismi e dismorfismi			
Metodi:	Deduttivo: lezione frontale. Induttivo: libera esplorazione. Misto			
Mezzi:	Esercizi individuali, utilizzo di piccoli attrezzi. Teoria: utilizzo libro di testo e/o appunti			
Tempi:	ore lezione teoria: 7	ore esercitazioni: 7	ore lezione totali: 14	Settimane: 7
Valutazione	Verifica pratica oppure scritta/orale			

Modulo n.: 4	**AQUISIZIONE DEL GESTO TECNICO ED EDUCAZIONE CIVICA**			
Obiettivi:	Conoscenza del regolamento tecnico delle discipline sportive (pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, badminton, atletica). Sviluppo motorio dei fondamentali individuali (e di squadra). Conoscenza di fisiologia muscolare, articolare e cardio-respiratoria			
Contenuto:	Partecipazione ai campionati studenteschi, collaborazione e rispetto delle regole. Legame dell'attività motoria al benessere e all'alimentazione. Atteggiamento, autocontrollo nei confronti di sé, degli altri e dell'ambiente, Sono previste almeno 4 ore di ed civica: Ed stradale/ ed. alla salute.			
Metodi:	Deduttivo: lezione frontale. Induttivo: libera esplorazione. Misto			
Mezzi:	Esercizi individuali e di gruppo, utilizzo di piccoli attrezzi. Teoria con appunti tratti dal libro "Corpo, movimento, sport"			
Tempi:	ore lezione teoria: 6	ore esercitazioni: 14	ore lezione totali: 20	Settimane: 20
Valutazione	Verifica pratica oppure scritta/orale			

CONOSCENZE DI BASE

Conoscenze delle norme fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione dei più comuni infortuni
Rielaborazione degli schemi motori di base
Consolidamento degli schemi motori di base
Consolidamento delle attitudini

Allegato 1: METODOLOGIE

Lezioni frontali, attività individualizzate; si prevedono attività di arbitraggio e prove teoriche.

Ad eccezione delle ore di educazione civica previste dal piano di studi, le lezioni saranno prevalentemente pratiche, fatto salvo casi di emergenza come avvenuto nei due precedenti anni scolastici. (emergenza sanitaria COVID-19)

Allegato 2: MEZZI

Saranno utilizzati prevalentemente piccoli attrezzi; le attività si svolgeranno nella palestra della scuola, in impianti esterni e in aula.

Allegato 3: VALUTAZIONE

Criteri comuni per la corrispondenza tra voti e livelli di conoscenze ed abilità

Modalità di verifica

La valutazione sarà espressa con un voto e sarà rappresentata dalla media delle verifiche pratiche e teoriche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite. Si terrà conto dell'impegno, del comportamento, della partecipazione e dell'interesse dimostrati dagli alunni durante le lezioni. Per verificare e valutare il raggiungimento degli obiettivi prefissati, il Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive ritiene opportuno ricorrere principalmente all'osservazione sistematica del comportamento degli alunni; le prove formative e sommative valuteranno l'andamento e lo sviluppo delle competenze disciplinari. I risultati costituiranno oggetto di confronto periodico tra i docenti.

Allegato 4. SCALE DI MISURAZIONE

Si fa riferimento al documento emesso il 01 ottobre 2020 in cui è inclusa la Didattica Digitale Integrata delibera del collegio docenti