



LICEO STATALE “NICCOLÒ FORTEGUERRI”  
Liceo Classico, delle Scienze Umane, Economico Sociale e Musicale  
PISTOIA



# PIANO DI LAVORO

anno scolastico 2022/2023

DOCENTE: MILITELLO VALERIA

MATERIA: Scienze motorie e Sportive

CLASSE: 3 B LES

## 1. DISCIPLINA:

- a. N° ore annuali: 66
- b. Testi in adozione: “ Il corpo e i suoi linguaggi” D’Anna

## 2. COMPOSIZIONE DELLA CLASSE

- a. Numero di studenti e relativo elenco: 16 alunni. Biagioni A., Cicchi L., Cortesi M., Coverini V., Degl’Innocenti G., Del Vecchio R., Fakak H., Fenu E., Gaggioli F., Gelli S., Lucchesi M., Maccioni F., Maltinti G., Martini V., Petruzzi A., Tondini V.
- b. Sesso: 5 maschi/ 11 femmine
- c. Numero di ripetenti: nessuno
- d. Numero di studenti diversamente abili: 1 alunno
- e. Numero di studenti con DSA o BES (specificare): nessuno
- f. Numero di studenti stranieri: nessuno
- g. Numero di studenti provenienti da altro Istituto: nessuno

## 3. SITUAZIONE INIZIALE DELLA CLASSE

- a. Elaborare un profilo sintetico della classe secondo i seguenti descrittori: conoscenze e competenze disciplinari, abilità di base, impegno, interesse, partecipazione, puntualità nel lavoro domestico, frequenza.

La classe è composta da alunni in possesso di buone conoscenze e competenze disciplinari. Le abilità motorie di base sono nella norma. Gli alunni lavorano con impegno, interesse e partecipazione anche nel lavoro domestico.

- b. Indicare le fasce di livello, specificando i nomi dei singoli studenti.

Sufficiente: Fenu, Maltinti, Martini.

Discreto: Cicchi, Coverini, Del Vecchio, Gelli, Lucchesi, Maccioni, Tondini.

Buono: Biagioni, Cortesi, Degl’Innocenti, Fakak, Gaggioli, Petruzzi.

## 4. OBIETTIVI FORMATIVI TRASVERSALI

Gli obiettivi formativi sono definiti in competenze trasversali, ai sensi del D.M. 22/08/07 secondo la seguente declinazione:

COMPETENZA DI CITTADINANZA EUROPEA	ABILITÀ/ CAPACITÀ
<b>“Imparare a imparare”:</b> organizzare il proprio apprendimento individuando, scegliendo e utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro.	L’alunno è in grado di: 1. organizzare il proprio tempo; 2. avere un metodo di studio adeguato; 3. attivare strategie di apprendimento differenti; 4. utilizzare varie modalità di informazione e formazione.
<b>“Acquisire e interpretare l’informazione”:</b> acquisire e interpretare criticamente l’informazione ricevuta nei diversi ambiti e attraverso diversi strumenti comunicativi, valutandone l’attendibilità e l’utilità, distinguendo tra fatti ed opinioni.	L’alunno è in grado di: 1. selezionare le fonti più opportune rispetto agli scopi prefissati; 2. distinguere i fatti dalle opinioni, gli eventi dalle congetture, le cause dagli effetti; 3. assumere un atteggiamento critico nei confronti della realtà.

COMPETENZA DI CITTADINANZA EUROPEA	ABILITÀ/ CAPACITÀ
<p><b>“Individuare collegamenti e relazioni”:</b></p> <p>individuare e rappresentare, elaborando argomenti coerenti, collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari, e lontani nello spazio e nel tempo, cogliendone la natura sistemica, individuando analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la loro natura probabilistica.</p>	<p>L'alunno è in grado di:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. fare l'analisi di argomenti trattati;</li> <li>2. sintetizzare argomenti trattati;</li> <li>3. confrontare dati e contenuti;</li> <li>4. riconoscere le proprietà invarianti;</li> <li>5. operare deduzioni, induzioni;</li> <li>6. valutare messaggi, informazioni, risultati;</li> <li>7. applicare e costruire modelli;</li> <li>8. valutare messaggi, informazioni, risultati.</li> </ol>
<p><b>“Risolvere problemi”:</b></p> <p>affrontare situazioni problematiche, costruendo e verificando ipotesi, individuando le fonti e le risorse adeguate, raccogliendo e valutando dati, proponendo soluzioni utilizzando, secondo il tipo di problema, contenuti e metodi delle diverse discipline.</p>	<p>L'alunno è in grado di:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. individuare le informazioni essenziali in un testo;</li> <li>2. utilizzare diverse fonti per reperire informazioni;</li> <li>3. costruire e verificare ipotesi;</li> <li>4. valutare i risultati.</li> </ol>
<p><b>“Progettare”:</b></p> <p>elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro, utilizzando le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi e realistici e le relative priorità, valutando i vincoli e le possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti.</p>	<p>L'alunno è in grado di:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. fissare obiettivi significativi;</li> <li>2. valutare vincoli e possibilità;</li> <li>3. adottare strategie;</li> <li>4. verificare risultati;</li> <li>5. usare strumenti informatici per la verifica, la simulazione e la produzione di materiale.</li> </ol>
<p><b>“Agire in modo autonomo e responsabile”:</b></p> <p>sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e bisogni, riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità.</p>	<p>L'alunno è in grado di:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. partecipare all'attività didattica mostrandosi collaborativo, interessato, assiduo e puntuale;</li> <li>2. intrattenere rapporti di correttezza e lealtà con i docenti, il personale, gli studenti;</li> <li>3. impegnarsi nell'apprendimento e nel rispetto dei propri doveri in modo diligente e costante;</li> <li>4. rispettare l'ambiente, la struttura scolastica, le dotazioni della scuola e dei compagni.</li> </ol>
<p><b>“Comunicare”:</b></p> <p>comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico) e di complessità diversa, trasmessi utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico ecc.) mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali) rappresentare eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, utilizzando linguaggi diversi e diverse conoscenze disciplinari, mediante diversi supporti.</p>	<p>L'alunno è in grado di:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. leggere, comprendere e interpretare testi di genere e complessità diversi;</li> <li>2. rappresentare testi e messaggi di genere e complessità diversi;</li> <li>3. esporre correttamente e con proprietà di linguaggio;</li> <li>4. leggere e interpretare schemi e grafici;</li> <li>5. usare simboli e procedure.</li> </ol>
<p><b>“Collaborare e partecipare”:</b></p> <p>interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, contribuendo</p>	<p>L'alunno è in grado di:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. interagire con gli altri;</li> </ol>

COMPETENZA DI CITTADINANZA EUROPEA	ABILITÀ/ CAPACITÀ
all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.	2. riconoscere e valorizzare le proprie e le altrui capacità; 3. contribuire alle attività collettive.

## 5. OBIETTIVI COGNITIVI DISCIPLINARI

### OBIETTIVI EDUCATIVI FORMATIVI DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Partecipazione: Interesse, attenzione, impegno, partecipazione attiva alla lezione (seguire ed intervenire).

Metodo di lavoro: capacità di organizzarsi autonomamente e di gestire le diverse situazioni, rispetto delle consegne, adeguato lavoro a casa.

Comportamento: rispetto delle regole, dei compagni e del materiale scolastico, lavoro singolo, di gruppo e autocontrollo.

- Miglioramento delle capacità condizionali (tramite test).
- Miglioramento delle capacità coordinative (attraverso esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi).
- Acquisizione e consolidamento degli schemi motori di base, capacità di memorizzare e coordinare vari schemi motori.
- Presa di coscienza delle proprie possibilità e sviluppo di una collaborazione all'interno del gruppo.
- Conoscenze teoriche degli argomenti trattati.
- Cenni e approfondimenti teorici delle attività trattate negli anni scolastici precedenti.
- Apparato cardio-circolatorio, linfatico e respiratorio.
- Meccanismi energetici e risorse delle energie.
- Il Primo soccorso.
- Teoria dei giochi sportivi (conoscenza delle regole di base).
- Attività in ambiente naturale.
- Regolamento di alcune discipline di atletica leggera.
- Il Fair Play.
- Visione di film e filmati sullo sport.
- Conoscenza e applicazione della tecnica dei fondamentali basilari delle discipline sportive trattate e delle principali regole di gioco.
- Test per la valutazione dei fondamentali individuali.

## COMPETENZE DISCIPLINARI

### Competenze disciplinari

- 1. Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive** (realizzazione di movimenti complessi attraverso l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive, gestione di varie metodiche di allenamento per affrontare attività motorie di più alto livello)
- 2. Lo sport, le regole e il fairplay** (utilizzo di strategie di gioco più complesse, partecipazione ed organizzazione di competizioni nella scuola, lavoro di equipe ed assunzione di ruoli).
- 3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione** (maturazione di uno stile di vita sano ed attivo, adozione di comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività e conoscenza delle informazioni relative al primo soccorso)
- 4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico** (esperienze motorie ed organizzative in ambiente naturale sia individuali che di gruppo; utilizzo di dispositivi tecnologici a supporto dell'attività)

## ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI

### Competenza 1

Riferimento alle competenze di cittadinanza: imparare a imparare

#### Abilità

Realizzare movimenti più o meno complessi adeguati alla maturazione personale.

Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche complesse anche non abituali.

Svolgere attività di differente durata e intensità.

Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione.

Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse.

Assumere posture corrette in presenza di carichi.

Riconoscere e adeguarsi al ritmo delle azioni.

Analizzare e riprodurre schemi motori più o meno complessi.

### Competenza 2

Riferimento alle competenze di cittadinanza: risoluzione di problemi; collaborare e partecipare.

**Abilità**

Applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in modo originale e creativo un problema motorio.

Assumere ruoli all'interno del gruppo classe in relazione alle proprie capacità individuali.

Analizzare tecnicamente e individuare gli eventuali errori nella prestazione (propria e altrui) Saper organizzare autonomamente un allenamento.

Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli adatti alle proprie capacità fisico-tecniche e responsabilità tattiche.

Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco.

Assumere ruoli di giuria ed arbitraggio.

Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive.

**Competenza 3**

Riferimento alle competenze di cittadinanza: agire in modo autonomo e responsabile.

**Abilità**

Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante esercitazioni di coppia e di gruppo.

Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso.

**Competenza 4**

Riferimento alle competenze di cittadinanza

**Abilità**

Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.

Adeguaire abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo.

Praticare in forma globale attività all'aria aperta

## EDUCAZIONE CIVICA

Numero di ore: 3 ore nel trimestre.

Metodologia: lezioni frontali e di gruppo

Valutazione: prove semistrutturate e/o strutturate e/o grafiche

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
L'acqua come risorsa, con collegamenti all'inquinamento e all'igiene  Chimica e sostenibilità - Chimica verde, processi di riciclo dei rifiuti...-  Risorse ed alimentazione	Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, assumendo il principio di responsabilità	Operare a favore dello sviluppo ecosostenibile  Cogliere la complessità dei problemi economici e scientifici  Compiere scelte di partecipazione alla vita pubblica e di cittadinanza coerentemente agli obiettivi di sostenibilità sanciti a livello comunitario.
Conoscere e adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e altrui incolumità.  Conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.	Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le lezioni.  Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso.	

## 6. METODOLOGIE DIDATTICHE

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| a. Lezioni frontali                           | X                        |
| b. Gruppi di lavoro                           | X                        |
| c. Esercitazioni individuali e di gruppo      | X                        |
| d. Discussione guidata                        | <input type="checkbox"/> |
| e. Attività di laboratorio                    | <input type="checkbox"/> |
| f. Brainstorming                              | <input type="checkbox"/> |
| g. Problem solving                            | <input type="checkbox"/> |
| h. Elaborazione di mappe concettuali          | <input type="checkbox"/> |
| i. Elaborazione pratica/ grafica/ informatica | X                        |
| j. Utilizzo delle tecnologie digitali         | <input type="checkbox"/> |
| k. Altro (specificare).....                   |                          |

## 7. STRUMENTI E SUSSIDI DIDATTICI

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| a. Libri di testo                                 | X                        |
| b. Testi di lettura, consultazione                | <input type="checkbox"/> |
| c. Dispense, fotocopie                            | <input type="checkbox"/> |
| d. Sussidi audiovisivi/ attrezzature multimediali | X                        |
| e. Sussidi informatici                            | <input type="checkbox"/> |
| f. Attrezzature di laboratorio                    | <input type="checkbox"/> |
| g. Attrezzature sportive                          | X                        |
| h. Altro (specificare).....                       |                          |

## 8. ELEMENTI DI VALUTAZIONE

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| a. Strumenti per la valutazione formativa  |                          |
| • prove strutturate  | X                        |
| • semistrutturate  | X                        |
| • non strutturate  | <input type="checkbox"/> |
| • prove aperte   | X                        |
| • prove grafiche   | X                        |
| • altro (specificare) osservazione sistematica   |                          |
| b. Strumenti per la valutazione sommativa  |                          |
| • prove strutturate  | X                        |
| • semistrutturate  | X                        |
| • non strutturate  | <input type="checkbox"/> |
| • prove aperte   | X                        |
| • prove grafiche   | X                        |
| • colloqui   | X                        |
| • altro (specificare) controllo in itinere del processo di apprendimento. Impegno, partecipazione alle attività proposte e rispetto delle regole   |                          |
| c. Numero medio delle verifiche previste per ogni periodo  |                          |
| Nel Trimestre due o più verifiche che saranno scritte e/o orali e/o pratiche (le prove scritte potranno essere a risposta multipla e/o semi-strutturate e/o in base alle esigenze del percorso educativo). |                          |



