

Anno scolastico 2022/23

NOME COGNOME **Federica Ruggiero**

DISCIPLINA **Scienze Motorie e Sportive**

CLASSE 1 SEZIONE A INDIRIZZO **Musicale**

Data: 13 Novembre 2022

PIANO INDIVIDUALE DI LAVORO parte seconda:

PROGRAMMA INDIVIDUALE DI LAVORO CON RIFERIMENTO ALLA PROGRAMMAZIONE DI AMBITO 2022/23

COMPETENZE APPRENDIMENTO PERMANENTE

- IMPRENDITORIALE

COMPETENZE DI EDUCAZIONE CIVICA

- IMPRENDITORIALE

MODULO N. 1	CONOSCERE E PADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO	
TITOLO		
COMPETENZA	Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale. O.S.A. - La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive.	
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	IN PRESENZA Conoscenze: - Conoscere il sistema cardio-respiratorio in funzione del movimento; - Conoscere i cambiamenti della pre-adolescenza; - Riconoscere i ritmi; - Riconoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate per il miglioramento delle capacità condizionali; - Conoscere la terminologia specifica; - Conoscere i regolamenti;	IN DAD Conoscenze: - Conoscere il sistema cardio-respiratorio in funzione del movimento; - Conoscere i cambiamenti della pre-adolescenza; - Riconoscere i ritmi; - Riconoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate per il miglioramento delle capacità condizionali; - Conoscere la terminologia specifica; - Conoscere i regolamenti;

	<p>- Conoscere il fair-play.</p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test funzionali (salto in lungo da fermi, lancio della palla medica 3kg, piegamenti sulle braccia), - Percorso per la destrezza; - Esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza dei riflessi; - Conoscenza topografica e funzionale del corpo; - Esercizi a corpo libero e a carico naturale di tonificazione e potenziamento generale; - Andature e preatletica, camminata e marcia, corsa e vari tipi di corsa, saltelli e salti, prese e lanci; - Esercizi di presa di presa di coscienza, percezione, controllo e consapevolezza del proprio corpo; - Esercizi di educazione al ritmo; - Attività a regime aerobico e attività di resistenza; - Circuit training e a stazioni; - Nozioni teoriche sul Sistema Scheletrico e Articolare; -La postura errata e l'importanza della postura corretta. 	<p>- Conoscere il fair-play.</p> <p>Contenuti:</p> <p>I contenuti saranno gli stessi, verranno però trattati in maniera teorica con riferimenti alle attività pratiche e alle attività ed esercitazioni pratiche e fisiche possibili.</p>
TEMPI	<p>Da SETTEMBRE a MAGGIO</p> <p>La parte pratica dei vari moduli verrà svolta compatibilmente alle situazioni climatiche e alla turnazione dei campi e degli impianti polivalenti della cittadella dello studente.</p>	
METODOLOGIA	<p>IN PRESENZA</p> <p>Metodo attivo-operativo basato sull'azione e la partecipazione attiva; flipped classroom; cooperative learning.</p> <p>Il carico del lavoro sarà modulato a seconda dell'età, del sesso e delle caratteristiche psico-morfologiche di ogni alunno, così come l'intensità e la durata dell'attività. Le proposte saranno graduali e andranno da richieste semplici a richieste sempre più complesse.</p>	<p>IN DAD</p> <p>Lezioni su piattaforma; discussione guidata; cooperative learning; creazione, produzione e integrazione del materiale tradizionale di studio.</p>

TESTO DI COMPITO E MODALITÀ DI VERIFICA <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i>	IN PRESENZA Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito; Osservazione attenta e sistemica dei comportamenti individuali e collettivi; Prove pratiche; Verifiche orali; Questionario a risposta multipla/Produzione di elaborati multimediali (se fosse necessario).	IN DAD Predisposizione di compiti e test online quando necessario; Verifiche orali.
COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI		

MODULO N. 2 TITOLO	COORDINAZIONE	
COMPETENZA	Coordinazione, schemi motori, equilibrio statico e dinamico e orientamento spazio-temporale. O.S.A. - La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: ampliare le capacità coordinative realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive.	
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	IN PRESENZA Conoscenze: - Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate; - Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni; - Conoscere la terminologia specifica. Contenuti: - Realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta; - Test sulla coordinazione; - Rielaborare gli schemi motori di base per favorirne l'acquisizione di nuovi; - Rafforzare e migliorare tutte le qualità coordinative; - Esercitazioni con la funicella e la speed ladder.	IN DAD Conoscenze: - Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate; - Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni; - Conoscere la terminologia specifica. Contenuti: I contenuti saranno gli stessi, verranno però trattati in maniera teorica con riferimenti alle attività pratiche e alle attività ed esercitazioni pratiche e fisiche possibili.

TEMPI	Da SETTEMBRE a MAGGIO La parte pratica dei vari moduli verrà svolta compatibilmente alle situazioni climatiche e alla turnazione dei campi e degli impianti polivalenti della cittadella dello studente.	
METODOLOGIA	IN PRESENZA Metodo attivo-operativo basato sull'azione e la partecipazione attiva; flipped classroom; cooperative learning. Il carico del lavoro sarà modulato a seconda dell'età, del sesso e delle caratteristiche psico-morfologiche di ogni alunno, così come l'intensità e la durata dell'attività. Le proposte saranno graduali e andranno da richieste semplici a richieste sempre più complesse.	IN DAD Lezioni su piattaforma; discussione guidata; cooperative learning; creazione, produzione e integrazione del materiale tradizionale di studio.
TESTO DI COMPITO E MODALITÀ DI VERIFICA <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i>	IN PRESENZA Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito; - Osservazione attenta e sistemica dei comportamenti individuali e collettivi; - Prove pratiche; - Verifiche orali; - Questionario a risposta multipla/Produzione di elaborati multimediali (se fosse necessario).	IN DAD Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito; Predisporre compiti e test online quando necessario; Verifiche orali.
COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI		

MODULO N. 3	LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY
TITOLO	
COMPETENZA	Aspetti relazionali e cognitivi del gioco, gioco-sport, sport. O.S.A. - Lo sport, le regole ed il fair play: la pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Lo studente applicherà, negli sport di squadra strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed

	all'assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.	
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	<p>IN PRESENZA</p> <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le regole e i gesti arbitrali più importanti di giochi e sport praticati, conoscerne la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali; - Conoscere le modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive; - Conoscere il concetto ed il valore del Fair Play; - Conoscere la terminologia specifica; - Conoscere i regolamenti. <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il regolamento della palestra e degli impianti di cui si usufruisce; - La carta del fair play; - Il concetto ed il valore del Fair-Play - Applicare i principi di sicurezza, sostenibilità, salute e buona tecnica appresi nelle discipline; - Mostrare rispetto e spirito di inclusione; - I fondamentali degli sport individuali: atletica, nuoto, badminton, tennis; - I fondamentali degli sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio, pallamano. 	<p>IN DAD</p> <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le regole e i gesti arbitrali più importanti di giochi e sport praticati, conoscerne la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali; - Conoscere le modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive; - Conoscere il concetto ed il valore del Fair Play; - Conoscere la terminologia specifica; - Conoscere i regolamenti. <p>Contenuti:</p> <p>I contenuti saranno gli stessi, verranno però trattati in maniera teorica con riferimenti alle attività pratiche e alle attività ed esercitazioni pratiche e fisiche possibili.</p>
TEMPI	Da SETTEMBRE a MAGGIO La parte pratica dei vari moduli verrà svolta compatibilmente alle situazioni climatiche e alla turnazione dei campi e degli impianti polivalenti della cittadella dello studente.	
METODOLOGIA	<p>IN PRESENZA</p> <p>Metodo attivo-operativo basato sull'azione e la partecipazione attiva; flipped classroom; cooperative learning. Il carico del lavoro sarà modulato a seconda dell'età, del sesso e</p>	<p>IN DAD</p> <p>Lezioni su piattaforma; discussione guidata; cooperative learning; creazione, produzione e integrazione del materiale tradizionale di studio.</p>

	delle caratteristiche psico-morfologiche di ogni alunno, così come l'intensità e la durata dell'attività. Le proposte saranno graduali e andranno da richieste semplici a richieste sempre più complesse.	
TESTO DI COMPITO E MODALITÀ DI VERIFICA <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i>	IN PRESENZA Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito; - Osservazione attenta e sistemica dei comportamenti individuali e collettivi; - Prove pratiche; - Verifiche orali; - Questionario a risposta multipla/Produzione di elaborati multimediali (se fosse necessario).	IN DAD Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito; Predisporre compiti e test online quando necessario; Verifiche orali.
COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI		

MODULO N. 4	ESPRESSIVITA'	
TITOLO		
COMPETENZA	Espressività corporea. O.S.A. - La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.	
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	IN PRESENZA Conoscenze: - Conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione; - Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative; - Conoscere la terminologia specifica. Contenuti: - Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed	IN DAD Conoscenze: - Conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione; - Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative; - Conoscere la terminologia specifica. Contenuti: I contenuti saranno gli stessi, verranno però trattati in maniera

	<p>esprimere le azioni attraverso la gestualità;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare il linguaggio del corpo per esprimere stati d'animo ed emotivi e rappresentare idee e concetti; - Saper controllare il movimento dei segmenti corporei; - Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative. 	<p>teorica con riferimenti alle attività pratiche e alle attività ed esercitazioni pratiche e fisiche possibili.</p>
TEMPI	<p>Da SETTEMBRE a MAGGIO</p> <p>La parte pratica dei vari moduli verrà svolta compatibilmente alle situazioni climatiche e alla turnazione dei campi e degli impianti polivalenti della cittadella dello studente.</p>	
METODOLOGIA	<p>IN PRESENZA</p> <p>Metodo attivo-operativo basato sull'azione e la partecipazione attiva; flipped classroom; cooperative learning.</p> <p>Il carico del lavoro sarà modulato a seconda dell'età, del sesso e delle caratteristiche psico-morfologiche di ogni alunno, così come l'intensità e la durata dell'attività. Le proposte saranno graduali e andranno da richieste semplici a richieste sempre più complesse.</p>	<p>IN DAD</p> <p>Lezioni su piattaforma; discussione guidata; cooperative learning; creazione, produzione e integrazione del materiale tradizionale di studio.</p>
TESTO DI COMPITO E MODALITÀ DI VERIFICA <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i>	<p>IN PRESENZA</p> <p>Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osservazione attenta e sistemica dei comportamenti individuali e collettivi; - Prove pratiche; - Verifiche orali; - Questionario a risposta multipla/Produzione di elaborati multimediali (se fosse necessario). 	<p>IN DAD</p> <p>Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito;</p> <p>Predisporre compiti e test online quando necessario;</p> <p>Verifiche orali.</p>
COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI		

MODULO N. 5	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE
TITOLO	

COMPETENZA	Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute. O.S.A. - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.	
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	<p>IN PRESENZA</p> <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le regole di convivenza civile in contesti liberi e strutturati; - Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su sé stessi; - Conoscere le principali norme igieniche; - Conoscere la terminologia specifica. <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adotta un abbigliamento idoneo alle lezioni; - Sa fare assistenza ad un compagno simulando un infortunio; - Svolge attività codificate e non nel rispetto della propria incolumità e di quella altrui. 	<p>IN DAD</p> <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le regole di convivenza civile in contesti liberi e strutturati; - Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su sé stessi; - Conoscere le principali norme igieniche; - Conoscere la terminologia specifica. <p>Contenuti:</p> <p>I contenuti saranno gli stessi, verranno però trattati in maniera teorica con riferimenti alle attività pratiche e alle attività ed esercitazioni pratiche e fisiche possibili.</p>
TEMPI	Da SETTEMBRE a MAGGIO La parte pratica dei vari moduli verrà svolta compatibilmente alle situazioni climatiche e alla turnazione dei campi e degli impianti polivalenti della cittadella dello studente.	
METODOLOGIA	<p>IN PRESENZA</p> <p>Metodo attivo-operativo basato sull'azione e la partecipazione attiva; flipped classroom; cooperative learning.</p> <p>Il carico del lavoro sarà modulato a seconda dell'età, del sesso e delle caratteristiche psico-morfologiche di ogni alunno, così come l'intensità e la durata dell'attività. Le proposte saranno graduali e andranno da richieste semplici a richieste sempre più complesse.</p>	<p>IN DAD</p> <p>Lezioni su piattaforma; discussione guidata; cooperative learning; creazione, produzione e integrazione del materiale tradizionale di studio.</p>

TESTO DI COMPITO E MODALITÀ DI VERIFICA <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i>	IN PRESENZA Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito; - Osservazione attenta e sistemica dei comportamenti individuali e collettivi; - Prove pratiche; - Verifiche orali; - Questionario a risposta multipla/Produzione di elaborati multimediali (se fosse necessario).	IN DAD Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito; Predisporre compiti e test online quando necessario; Verifiche orali.
COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI		

MODULO N. 6 TITOLO	AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'	
COMPETENZA	Orientarsi e praticare attività motorie, sportive e ricreative in ambiente naturale e in acqua. O.S.A. - Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico: le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un recupero corretto con l'ambiente.	
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	IN PRESENZA Conoscenze: - Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale; - Conoscere alcune attività motorie ludiche e sportive da svolgere in ambiente acquatico; - Conoscere la terminologia specifica. Contenuti: - Trekking; - Orienteering; - Nordic walking; - Nuoto.	IN DAD Conoscenze: - Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale; - Conoscere alcune attività motorie ludiche e sportive da svolgere in ambiente acquatico; - Conoscere la terminologia specifica. Contenuti: I contenuti saranno gli stessi, verranno però trattati in maniera teorica con riferimenti alle attività pratiche e alle attività ed esercitazioni pratiche e fisiche possibili.
TEMPI	Da SETTEMBRE a MAGGIO	

	La parte pratica dei vari moduli verrà svolta compatibilmente alle situazioni climatiche e alla turnazione dei campi e degli impianti polivalenti della cittadella dello studente.	
METODOLOGIA	<p>IN PRESENZA</p> <p>Metodo attivo-operativo basato sull'azione e la partecipazione attiva; flipped classroom; cooperative learning.</p> <p>Il carico del lavoro sarà modulato a seconda dell'età, del sesso e delle caratteristiche psico-morfologiche di ogni alunno, così come l'intensità e la durata dell'attività. Le proposte saranno graduali e andranno da richieste semplici a richieste sempre più complesse.</p>	<p>IN DAD</p> <p>Lezioni su piattaforma; discussione guidata; cooperative learning; creazione, produzione e integrazione del materiale tradizionale di studio.</p>
<p>TESTO DI COMPITO E MODALITÀ DI VERIFICA <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i></p>	<p>IN PRESENZA</p> <p>Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osservazione attenta e sistemica dei comportamenti individuali e collettivi; - Prove pratiche; - Verifiche orali; - Questionario a risposta multipla/Produzione di elaborati multimediali (se fosse necessario). 	<p>IN DAD</p> <p>Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito;</p> <p>Predisporre compiti e test online quando necessario;</p> <p>Verifiche orali.</p>
COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI		

N.B. La programmazione è dinamica: potrà subire modifiche e/o modulazioni in base all'andamento della classe.