

## 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

<b>MODULO N. 1</b>	<b>CONOSCERE E PADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO</b>	
<b>TITOLO</b>		
<b>COMPETENZA</b>	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.	
<b>STRUTTURA DI APPRENDIMENTO</b>	<b>IN PRESENZA</b>  <b>Conoscenze:</b> - 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;	<b>IN DAD</b>  <b>Conoscenze:</b> - 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><b>Contenuti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test funzionali (salto in lungo da fermi, lancio della palla medica 3kg, piegamenti sulle braccia),</li> <li>- Percorso per la destrezza;</li> <li>- Esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza dei riflessi;</li> <li>- Conoscenza topografica e funzionale del corpo;</li> <li>- Esercizi a corpo libero e a carico naturale di tonificazione e potenziamento generale;</li> <li>- Andature e preatletica, camminata e marcia, corsa e vari tipi di corsa, saltelli e salti, prese e lanci;</li> <li>- Esercizi di presa di presa di coscienza, percezione, controllo e consapevolezza del proprio corpo;</li> <li>- Esercizi di educazione al ritmo;</li> <li>- Attività a regime aerobico e attività di resistenza;</li> <li>- Circuit training e a stazioni;</li> <li>- Nozioni teoriche sul Sistema Scheletrico e Articolare;</li> <li>-La postura errata e l'importanza della postura corretta.</li> </ul>	<p>- Conoscere il fair-play.</p> <p><b>Contenuti:</b></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>
<b>TEMPI</b>	<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>	
<b>METODOLOGIA</b>	<p><b>IN PRESENZA</b></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><b>IN DAD</b></p> <p>Lezioni su piattaforma; discussione guidata; cooperative learning; creazione, produzione e integrazione del materiale tradizionale di studio.</p>

<b>TESTO DI COMPITO E MODALITÀ DI VERIFICA</b> <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i>	<b>IN PRESENZA</b> 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).	<b>IN DAD</b> Predisposizione di compiti e test online quando necessario; Verifiche orali.
<b>COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI</b>		

<b>MODULO N. 2</b>  <b>TITOLO</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	
<b>COMPETENZA</b>	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.	
<b>STRUTTURA DI APPRENDIMENTO</b>	<b>IN PRESENZA</b>  <b>Conoscenze:</b> - Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate; - Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni; - Conoscere la terminologia specifica.  <b>Contenuti:</b> - 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.	<b>IN DAD</b>  <b>Conoscenze:</b> - Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate; - Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni; - Conoscere la terminologia specifica.  <b>Contenuti:</b> 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.

<b>TEMPI</b>	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.	
<b>METODOLOGIA</b>	<b>IN PRESENZA</b> 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.	<b>IN DAD</b> Lezioni su piattaforma; discussione guidata; cooperative learning; creazione, produzione e integrazione del materiale tradizionale di studio.
<b>TESTO DI COMPITO E MODALITÀ DI VERIFICA</b> <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i>	<b>IN PRESENZA</b> 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).	<b>IN DAD</b> Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito; Predisporre compiti e test online quando necessario; Verifiche orali.
<b>COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI</b>		

<b>MODULO N. 3</b>	<b>LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY</b>
<b>TITOLO</b>	
<b>COMPETENZA</b>	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.	
<b>STRUTTURA DI APPRENDIMENTO</b>	<p><b>IN PRESENZA</b></p> <p><b>Conoscenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le regole e i gesti arbitrali più importanti di giochi e sport praticati, conoscerne la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali;</li> <li>- Conoscere le modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive;</li> <li>- Conoscere il concetto ed il valore del Fair Play;</li> <li>- Conoscere la terminologia specifica;</li> <li>- Conoscere i regolamenti.</li> </ul> <p><b>Contenuti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il regolamento della palestra e degli impianti di cui si usufruisce;</li> <li>- La carta del fair play;</li> <li>- Il concetto ed il valore del Fair-Play</li> <li>- Applicare i principi di sicurezza, sostenibilità, salute e buona tecnica appresi nelle discipline;</li> <li>- Mostrare rispetto e spirito di inclusione;</li> <li>- I fondamentali degli sport individuali: atletica, nuoto, badminton, tennis;</li> <li>- I fondamentali degli sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio, pallamano.</li> </ul>	<p><b>IN DAD</b></p> <p><b>Conoscenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le regole e i gesti arbitrali più importanti di giochi e sport praticati, conoscerne la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali;</li> <li>- Conoscere le modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive;</li> <li>- Conoscere il concetto ed il valore del Fair Play;</li> <li>- Conoscere la terminologia specifica;</li> <li>- Conoscere i regolamenti.</li> </ul> <p><b>Contenuti:</b></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>
<b>TEMPI</b>	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.	
<b>METODOLOGIA</b>	<p><b>IN PRESENZA</b></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><b>IN DAD</b></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.	
<b>TESTO DI COMPITO E MODALITÀ DI VERIFICA</b> <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i>	<b>IN PRESENZA</b> 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).	<b>IN DAD</b> Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito; Predisporre compiti e test online quando necessario; Verifiche orali.
<b>COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI</b>		

<b>MODULO N. 4</b>	<b>ESPRESSIVITA'</b>	
<b>TITOLO</b>		
<b>COMPETENZA</b>	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.	
<b>STRUTTURA DI APPRENDIMENTO</b>	<b>IN PRESENZA</b>  <b>Conoscenze:</b> - Conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione; - Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative; - Conoscere la terminologia specifica.  <b>Contenuti:</b> - Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed	<b>IN DAD</b>  <b>Conoscenze:</b> - Conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione; - Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative; - Conoscere la terminologia specifica.  <b>Contenuti:</b> I contenuti saranno gli stessi, verranno però trattati in maniera

	<p>esprimere le azioni attraverso la gestualità;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare il linguaggio del corpo per esprimere stati d'animo ed emotivi e rappresentare idee e concetti;</li> <li>- Saper controllare il movimento dei segmenti corporei;</li> <li>- Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative.</li> </ul>	<p>teorica con riferimenti alle attività pratiche e alle attività ed esercitazioni pratiche e fisiche possibili.</p>
<b>TEMPI</b>	<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>	
<b>METODOLOGIA</b>	<p><b>IN PRESENZA</b></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><b>IN DAD</b></p> <p>Lezioni su piattaforma; discussione guidata; cooperative learning; creazione, produzione e integrazione del materiale tradizionale di studio.</p>
<b>TESTO DI COMPITO E MODALITÀ DI VERIFICA</b> <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i>	<p><b>IN PRESENZA</b></p> <p>Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osservazione attenta e sistemica dei comportamenti individuali e collettivi;</li> <li>- Prove pratiche;</li> <li>- Verifiche orali;</li> <li>- Questionario a risposta multipla/Produzione di elaborati multimediali (se fosse necessario).</li> </ul>	<p><b>IN DAD</b></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>
<b>COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI</b>		

<b>MODULO N. 5</b>	<b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b>
<b>TITOLO</b>	

<b>COMPETENZA</b>	Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute.  O.S.A. - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.	
<b>STRUTTURA DI APPRENDIMENTO</b>	<p><b>IN PRESENZA</b></p> <p><b>Conoscenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le regole di convivenza civile in contesti liberi e strutturati;</li> <li>- Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su sé stessi;</li> <li>- Conoscere le principali norme igieniche;</li> <li>- Conoscere la terminologia specifica.</li> </ul> <p><b>Contenuti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adotta un abbigliamento idoneo alle lezioni;</li> <li>- Sa fare assistenza ad un compagno simulando un infortunio;</li> <li>- Svolge attività codificate e non nel rispetto della propria incolumità e di quella altrui.</li> </ul>	<p><b>IN DAD</b></p> <p><b>Conoscenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le regole di convivenza civile in contesti liberi e strutturati;</li> <li>- Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su sé stessi;</li> <li>- Conoscere le principali norme igieniche;</li> <li>- Conoscere la terminologia specifica.</li> </ul> <p><b>Contenuti:</b></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>
<b>TEMPI</b>	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.	
<b>METODOLOGIA</b>	<p><b>IN PRESENZA</b></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><b>IN DAD</b></p> <p>Lezioni su piattaforma; discussione guidata; cooperative learning; creazione, produzione e integrazione del materiale tradizionale di studio.</p>



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

<b>MODULO N. 6</b>  <b>TITOLO</b>	<b>AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'</b>	
<b>COMPETENZA</b>	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.	
<b>STRUTTURA DI APPRENDIMENTO</b>	<b>IN PRESENZA</b>  <b>Conoscenze:</b> - 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.  <b>Contenuti:</b> - Trekking; - Orienteering; - Nordic walking; - Nuoto.	<b>IN DAD</b>  <b>Conoscenze:</b> - 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.  <b>Contenuti:</b> 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.
<b>TEMPI</b>	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.	
<b>METODOLOGIA</b>	<p><b>IN PRESENZA</b></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><b>IN DAD</b></p> <p>Lezioni su piattaforma; discussione guidata; cooperative learning; creazione, produzione e integrazione del materiale tradizionale di studio.</p>
<p><b>TESTO DI COMPITO E MODALITÀ DI VERIFICA</b> <i>Per i criteri di valutazione si deve fare riferimento alle griglie condivise nell'ambito disciplinare</i></p>	<p><b>IN PRESENZA</b></p> <p>Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osservazione attenta e sistemica dei comportamenti individuali e collettivi;</li> <li>- Prove pratiche;</li> <li>- Verifiche orali;</li> <li>- Questionario a risposta multipla/Produzione di elaborati multimediali (se fosse necessario).</li> </ul>	<p><b>IN DAD</b></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>
<b>COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI</b>		

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