

Anno scolastico 2022/23

NOME COGNOME **Federica Ruggiero**

DISCIPLINA **Scienze Motorie e Sportive**

CLASSE **3** SEZIONE **A** INDIRIZZO **Tecnico della Grafica e Comunicazione**

Data: **13 Novembre 2022**

PIANO INDIVIDUALE DI LAVORO parte seconda:

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

COMPETENZE CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE:

- IMPARARE AD IMPARARE

COMPETENZE DI EDUCAZIONE CIVICA

- SICUREZZA

- AMBIENTE

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:	
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	IN PRESENZA Conoscenze: <ul style="list-style-type: none">- 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;- Affrontare i problemi per risolvere e gestire gli ostacoli e i cambiamenti Contenuti:	IN DAD Conoscenze: <ul style="list-style-type: none">- 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;

	<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>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</i>	<p>IN PRESENZA</p> <p>Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito; Osservazione attenta e sistemica dei comportamenti individuali e</p>	<p>IN DAD</p> <p>Predisposizione di compiti e test online quando necessario; Verifiche orali.</p>

<i>griglie condivise nell'ambito disciplinare</i>	collettivi; Prove pratiche; Verifiche orali; Questionario a risposta multipla/Produzione di elaborati multimediali (se fosse necessario).	
COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI		

MODULO N. 2	COORDINAZIONE	
TITOLO		
COMPETENZA	<p>Coordinazione, schemi motori, equilibrio statico e dinamico e orientamento spazio-temporale.</p> <p>O.S.A. - La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:</p>	
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	<p>IN PRESENZA</p> <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate; - Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni. <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>IN DAD</p> <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate; - Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni. <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>IN DAD</p> <p>Lezioni su piattaforma; discussione guidata; cooperative learning; creazione, produzione e integrazione del materiale tradizionale di studio.</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 gradualmente 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 sistematica 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	
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	IN PRESENZA Conoscenze: - 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. Contenuti: - La carta del Fair Play;	IN DAD Conoscenze: - 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. Contenuti: I contenuti saranno gli stessi, verranno però trattati in maniera

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	teorica con riferimenti alle attività pratiche e alle attività ed esercitazioni pratiche e fisiche possibili.
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>
<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		

MODULO N. 4 TITOLO	ESPRESSIVITA'	
COMPETENZA	Espressività corporea. O.S.A. - La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.	
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	<p>IN PRESENZA</p> <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione; - Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative. <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Linguaggio non verbale; - Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità; - 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>IN DAD</p> <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione; - Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative. <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</p>	<p>IN DAD</p> <p>Lezioni su piattaforma; discussione guidata; cooperative learning; creazione, produzione e integrazione del materiale tradizionale di studio.</p>

	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. 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	IN PRESENZA Conoscenze: - 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; - Cenni di anatomia umana. Contenuti: - 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.	IN DAD Conoscenze: - 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; - Cenni di anatomia umana. 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. 6	AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'
TITOLO	
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

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. 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. 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	IN DAD Per ogni modulo si fa riferimento al medesimo test di compito; Predisporre compiti e test online quando necessario; Verifiche orali.

	elaborati multimediali (se fosse necessario).	
COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI		

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