



Anno scolastico 2025/2026

PIANO DI LAVORO

DOCENTE:
Arato Veronica

Classe:
3BS

Disciplina:
Scienze motorie e sportive

1.OBIETTIVI DIDATTICI

1 a. OBIETTIVI COGNITIVI DELLA DISCIPLINA

Gli obiettivi cognitivi della materia, tesi ad una educazione completa, comprendono competenze trasversali che si possono riassumere:

- Saper operare sintesi tra le conoscenze acquisite nei diversi ambiti.
- Sapere il valore di una cultura multisportiva.
- Saper utilizzare le diverse forme espressive.
- Saper comprendere l'importanza del controllo del corpo, del mantenimento della salute, di un corretto stile di vita e di una corretta alimentazione.
- Saper comprendere la funzione delle regole e delle istituzioni.
- Saper lavorare in gruppo, cooperare, rispettare le regole, relazionarsi in modo positivo con gli altri.
- Sapere il percorso e l'evoluzione dello sport nel tempo e nella storia.

1 b. OBIETTIVI MINIMI DELLA DISCIPLINA

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi e delle sue tecniche, rientra nel contesto dell'azione educativa e formativa delle scuole secondarie di secondo grado, favorendo un particolare contributo alla crescita della persona e del cittadino:

- esposizione di un'attività svolta utilizzando la terminologia specifica della materia
- fondamentali di squadra - tattica di gioco - arbitraggio di uno sport
- collaborare nell'organizzazione di eventi sportivi in ambito scolastico
- norme di primo soccorso e mantenimento di una buona qualità della vita (nozioni di primo soccorso),
- conoscenza teorica e pratica del concetto di allenamento
- adottare stili comportamentali improntati al faire play

2. CONTENUTI

2a. TESTI IN ADOZIONE

Educare al Movimento, Volume "Gli Sport". DEA SCUOLA

2b. NUMERO DI ORE PREVISTE

66

2 c. PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

TRIMESTRE	- Conoscenza degli allievi, condivisione delle regole attraverso la lettura del regolamento da tenere durante le ore di scienze motorie, consegna alle famiglie e presa visione. - Osservazioni sistematiche iniziali durante le primissime lezioni per valutare il livello del singolo e della Classe Capacità Condizionali: Resistenza organica Mini test di cooper Velocità Forza Sargent Test , Salto in lungo da fermi. Test navetta Mobilizzazione articolare e allungamento Capacità Coordinative:
-----------	---

	Equilibrio Coordinazione spazio – temporale Coordinazione oculo – manuale Destrezza Ritmo Fondamentali individuali e regolamenti di giochi sportivi
PENTAMESTRE	Pallacanestro, Pallavolo, Ping Pong Circuit Training Esercizi a corpo libero e/o con piccoli attrezzi di potenziamento e stretching, schede di allenamento. Parte teorica: ☐ Terminologia specifica della materia Conoscenza del regolamento dei principali sport individuali e di squadra. Cenni di anatomia del corpo umano.

3. METODOLOGIA DIDATTICA E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO

METODOLOGIA UTILIZZATA

3 a. METODOLOGIA

METODOLOGIA UTILIZZATA		EVENTUALI OSSERVAZIONI
Lezione frontale	X	
Lezione dialogata/partecipata	X	
Lavoro di gruppo	X	
Tecniche di brain storming		
Problem solving	X	
Relazioni		
Discussioni	X	
Assegnazione letture		
Assegnazione esercizi		
Analisi e/o traduzione testi		
Collegamenti interdisciplinari	X	
Tutoring (peer education)	X	
Cooperative learning	X	
Classe capovolta		
Uso delle TIC		
Uso di laboratori		
Uso di strumenti multimediali	X	
Attività motoria a corpo libero	X	
Pratica sportiva	X	
Attività con gli attrezzi	X	

3 b. STRUMENTI

STRUMENTI UTILIZZATI		EVENTUALI OSSERVAZIONI
Libro di testo		
Eserciziario per lavori in classe o a casa	X	
Testi di approfondimento		
Materiale (anche in formato digitale) fornito dall'insegnante		

Presentazioni dell'insegnante (PowerPoint, Prezi, ecc.)	X	
Presentazioni di materiali elaborati dagli allievi (PowerPoint, Prezi, ecc.)		
Digital Board		
Software didattici		
Quotidiani, riviste scientifiche, ecc.		
Sussidi audiovisivi	X	
Laboratorio		
Visite e uscite didattiche	X	

4. TIPOLOGIA, FREQUENZA DELLE VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE

Le prove saranno effettuate tramite:

- Test motori
- Percorsi misti
- Valutazione sport (fondamentali individuali e di squadra)
- Test di corsa di resistenza
- Prove scritte (test a crocette, simulazione terza prova)

Eventuali alunni esonerati saranno impegnati in compiti di arbitraggio, giuria, segnapunti e valutati in base alla loro disponibilità a collaborare. Inoltre, verranno effettuate verifiche orali e/o scritte, o lavori di approfondimento (Power Point) in base ad un programma teorico aggiuntivo a quello degli studenti non esonerati dalle esercitazioni pratiche.

N. Verifiche trimestre	N. Verifiche pentamestre	Tipologia di prove usate (v. legenda)
2	3	1,9,17,18,19

1. verifica orale	9. esercizi	17. relazione
2. testo argomentativo	10. problemi	18. prova strutturata o semistrutturata
3. saggio breve	11. quesiti a risposta aperta	19. prova pratica
4. articolo di giornale	12. quesiti a scelta multipla	
5. tema storico	13. trattazione sintetica	
6. analisi testi	14. prova d'ascolto	
7. traduzione	15. comprensione del testo in lingua	
8. prove di competenza	16. produzione testo in lingua	

4.b. CRITERI DI VALUTAZIONE

Griglia di valutazione per verifica teorica (scritta o orale)

Voto	Contenuti	Linguaggio specifico	Capacità argomentative e comprensione
------	-----------	----------------------	---------------------------------------

4	Informazione del tutto insufficiente, le argomentazioni non sono consistenti	Molto scarso o inesistente	Argomentazione assente o illogica e incoerente
5	Informazione insufficiente con argomentazioni poco chiare e confuse	Insufficiente, uso incerto del linguaggio specifico	Argomentazione carente e comprensione mnemonica e parziale
6	Informazione sufficiente; presenza superficiale degli elementi fondamentali e/o presenza corretta solo di alcuni di essi	Sufficiente, corretto e semplice l'uso del linguaggio specifico	Argomentazione semplice e coerente e comprensione solo degli elementi essenziali
7	Informazione discreta, presenza corretta degli elementi fondamentali	Discreto, corretto e appropriato l'uso del linguaggio specifico	Argomentazione efficace e coerente e comprensione soddisfacente
8	Informazione corretta e ampiamente soddisfacente dell'argomento	Buono, corretto e appropriato l'uso del linguaggio specifico	Argomentazione efficace, coerente, articolata e comprensione
9-10	Informazione ampia approfondita e con collegamenti	Ottimo, vario, rigoroso e ricco	Argomentazione puntuale, articolata, coerente e comprensione piena

Griglia di valutazione per prova pratica

Voto	Giudizio	Criterio
1-4	Gravemente insufficiente	Incapacità di svolgere l'esercizio, dimostrando grandi difficoltà di esecuzione
5	Insufficiente	Esercizio svolto in modo impreciso e con difficoltà nell'esecuzione
6	Sufficiente	Esercizio svolto con alcune indecisioni e ritmo non sempre preciso
7	Discreto	Esercizio svolto con una certa sicurezza , ma con imperfezioni
8	Buono	Esercizio svolto con sincronia e sicurezza, ma con alcune imprecisioni
9-10	Ottimo eccellente	Esercizio svolto con la massima sincronia e scioltezza, con stili diversi, senza errori

4.c. VALUTAZIONE FINALE (PTOF)

La valutazione finale è la sintesi di quanto emerso nel corso dell'anno:

- dalle prove scritte e orali, cioè dal livello di conoscenze e competenze acquisite dallo studente, anche rispetto ai risultati della classe;
- dai progressi rispetto alla situazione di partenza e dalla risposta alle azioni di recupero e di potenziamento;
- dall'impegno dimostrato, anche a fronte di eventuali situazioni di criticità quali, ad esempio, motivi di salute;
- dalle capacità di lavoro, sia autonomo che guidato;
- dalla partecipazione alle iniziative promosse dalla scuola e al dialogo educativo;
- dal comportamento dimostrato nei confronti delle persone e degli ambienti.

Si ricorda che il voto finale, al termine dell'anno scolastico, non è la media aritmetica dei voti ottenuti dallo studente in ciascuna materia, ma è l'attribuzione, da parte del Consiglio di classe, del livello raggiunto negli obiettivi disciplinari ed educativi da parte di ciascun allievo.

5. ATTIVITA' DI RECUPERO

MODALITA' UTILIZZATA		EVENTUALI OSSERVAZIONI
Recupero in itinere in ore curricolari	X	
Assegnazione lavoro individualizzato		
Potenziamento		
Settimana di interruzione dell'attività didattica (26-30 gennaio 2026)		
Peer tutoring	X	

6. ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI E PROGETTI DIDATTICI

Attività curricolari ed extra-curricolari programmati per la classe dai singoli docenti

Contenuti/titolo	Discipline concorrenti	Periodo	Tempi in ore o giorni	Studenti coinvolti	Docenti referenti o accompagnatori
Scuola in Natura Elba	Scienze	Aprile	30 ore	Tutti	Fronza

Torino 30/11/2025

Il Docente: Arato Veronica