



Anno scolastico 2025/2026

PIANO DI LAVORO

DOCENTE:

Balzano Luigia

Classe:

3 ES

Disciplina:

Scienze Motorie e Sportive

1.OBIETTIVI DIDATTICI

1 a. OBIETTIVI COGNITIVI DELLA DISCIPLINA

Obiettivi specifici dell'apprendimento	Conoscenze	Abilità	Competenze
Sviluppare e potenziare le capacità condizionali e coordinative	Principali capacità motorie: forza, resistenza, velocità, mobilità - Tipologie di allenamento e principi del carico - Concetti di riscaldamento e defaticamento	Eseguire esercizi finalizzati allo sviluppo delle capacità motorie - Adattare intensità e durata dello sforzo - Applicare correttamente riscaldamento e recupero	Utilizzare consapevolmente le proprie risorse fisiche migliorando l'efficienza motoria e prevenendo gli infortuni
Consolidare e perfezionare le abilità tecniche in discipline sportive individuali e di squadra	Regole fondamentali e tattiche di base di pallavolo, basket, calcio a 5, atletica leggera, badminton, ecc. - Ruoli, posizioni, fondamentali e schemi di gioco	- Eseguire correttamente gesti tecnici individuali e collettivi - Cooperare all'interno di una squadra rispettando ruoli e strategie - Gestire le fasi di attacco e difesa	Partecipare consapevolmente e responsabilmente ad attività sportive, rispettando le regole e valorizzando la collaborazione
Conoscere e applicare i principi di educazione posturale e prevenzione degli infortuni	Elementi di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore - Principi di postura corretta - Cause e prevenzione di traumi e infortuni sportivi	Riconoscere e correggere atteggiamenti posturali scorretti - Applicare esercizi di rinforzo e mobilità per la salute articolare - Adottare comportamenti di sicurezza nelle attività	Curare il proprio benessere fisico e posturale attraverso comportamenti motori corretti e consapevoli
Comprendere i fondamenti fisiologici dell'attività motoria	- Struttura e funzione degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio - Risposte fisiologiche all'esercizio fisico - Effetti dell'allenamento e del recupero	- Riconoscere le proprie reazioni corporee allo sforzo - Adattare intensità e frequenza dell'esercizio - Utilizzare test semplici per il monitoraggio della prestazione	Comprendere l'importanza dell'allenamento per la salute e gestire in autonomia la propria attività motoria

Potenziare le competenze relazionali e sociali attraverso il movimento	- Regole di comportamento e fair play - Dinamiche di gruppo, leadership e cooperazione - Valori educativi dello sport	- Collaborare positivamente nei lavori di gruppo e nelle squadre - Accettare ruoli e responsabilità - Gestire la competizione in modo costruttivo	Rispettare sé stessi e gli altri, dimostrando senso di responsabilità, autocontrollo e spirito di squadra
--	---	---	---

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:

- Lo studente deve essere in grado di realizzare: azioni motorie utilizzando le proprie capacità condizionali e coordinative generali (capacità di apprendimento motorio, capacità di controllo motorio, capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti)
- Raggiungere gli standard minimi nei Test Pratici proposti
- Conoscere sufficientemente gli argomenti trattati (pratici e teorici)
- Frequentare regolarmente le lezioni di Scienze Motorie
- Mantenere sempre un comportamento corretto e adeguato alla situazione
- Durante le lezioni essere collaborativo.

2. CONTENUTI

2a. TESTI IN ADOZIONE

Educare al Movimento, Volume "Gli Sport" N. Lo Vecchio, G. Fiorini 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 • Sviluppare forza, resistenza, velocità e mobilità articolare. • Migliorare equilibrio, ritmo, reazione e coordinazione. • Partecipare a circuiti di potenziamento e allenamento funzionale • Mobilizzazione articolare e allungamento • Consolidare abilità tecniche di base in pallavolo, pallacanestro e calcio a 5. • Applicare regole e ruoli negli sport di squadra. • Hitball • Ping Pong • Pallavolo • Basket • Percorsi di agilità e coordinazione • Nell'ambito del progetto "racchette in classe" pratica di Padel
-----------	--

	• Applicare le tecniche fondamentali di corsa, salto e lanci.
PENTAMESTRE	• Pallacanestro • Pallavolo • Ping Pong • Circuit Training TEORIA • Conoscenza del regolamento dei principali sport individuali e di squadra • Conoscere la struttura dell'apparato locomotore. • Prevenire infortuni attraverso esercizi specifici. • Struttura e funzione degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio

3. METODOLOGIA DIDATTICA E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO

3 a. METODOLOGIA

METODOLOGIA UTILIZZATA		EVENTUALI OSSERVAZIONI
Lezione frontale		
Lezione dialogata/partecipata	X	
Lavoro di gruppo	X	
Tecniche di brain storming	X	
Problem solving	X	
Relazioni		
Discussioni		
Assegnazione letture		
Assegnazione esercizi		
Analisi e/o traduzione testi		
Collegamenti interdisciplinari		
Tutoring (peer education)		
Cooperative learning	X	
Classe capovolta		
Uso delle TIC		
Uso di laboratori		
Uso di strumenti multimediali		
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		
Testi di approfondimento		
Materiale (anche in formato digitale) fornito dall'insegnante	X	
Presentazioni dell'insegnante		

(PowerPoint, Prezi, ecc.)		
Presentazioni di materiali elaborati dagli allievi (PowerPoint, Prezi, ecc.)	X	
Digital Board		
Software didattici		
Quotidiani, riviste scientifiche, ecc.		
Sussidi audiovisivi		
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 degli sport;
- Valutazioni orali e lavori di gruppo.

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.

Scansione delle verifiche

Le prove saranno almeno 2 nel trimestre e 3 nel pentamestre.

Il dipartimento ha stabilito degli accordi preliminari per la predisposizione di prove comuni riferite al basket e al volley per tutte le classi dalla prima alla quarta. L'oggetto di tali prove è stato individuato per le varie classi, come segue:

Basket

Classe	Prova Pratica
Prima	Conteggio dei canestri realizzati in una serie di tiri da una posizione definita in 30 secondi
Seconda	Semplice percorso in palleggio con la dx e la sx e tiro a canestro
Terza	Palleggio e tiro in terzo tempo
Quarta	Numero di passaggi al petto contro il muro in 30 secondi

Pallavolo

Classe	Prova Pratica
Prima	5 battute dal basso (di sicurezza) e 5 palleggi sopra il capo con controllo della palla,
Seconda	5 battute mirate ,5 bagher sopra il capo, 10 palleggio/bagher alternati, alto/sicurezza
Terza	5 battute dall'alto, 6 palleggio bagher alternato sul posto
Quarta	A coppie 5 battute dall'alto con relativa ricezione in bagher

4.a TIPOLOGIA E FREQUENZA DELLE VERIFICHE

N. Verifiche trimestre	N. Verifiche pentamestre	Tipologia di prove usate (v. legenda)
2	3	1;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
------	----------	----------

4	Gravemente insufficiente	Incapacità di svolgere la consegna, 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

Criteri e modalità di intervento per colmare situazioni di carenze

Le poche insufficienze, dovute quasi esclusivamente a difficoltà motorie saranno compensate con prove motorie su obiettivi minimi.

Gli alunni con esoneri parziali o totali presenteranno un lavoro teorico concordato precedentemente con il docente.

Per quanto riguarda i BES verranno adottate misure compensative e dispensative adeguate alle problematiche dell'alunno.

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		

6.ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI E PROGETTI DIDATTICI

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

Contenuti/titolo	Discipline concorrenti	Periodo	Tempi in ore o giorni	Studenti coinvolti	Docenti referenti o accompagnatori
Progetto racchette in classe	tutte	Novemb re	3 lezioni	tutti	Dipartimento S.M.

Torino 02/11/2025

Il Docente: Balzano Luigia