



**Anno scolastico 2025/2026**

**PIANO DI LAVORO**

**DOCENTE: Carla Maria Burlo**

**Classe: 3B**

**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive**

## 1.OBIETTIVI DIDATTICI

### 1 a. OBIETTIVI COGNITIVI DELLA DISCIPLINA

- Saper operare sintesi tra le conoscenze acquisite nei diversi ambiti.
- Sapere il valore di una cultura multisportiva atta a porre le basi per un armonico sviluppo corporeo e motorio migliorando le qualità fisiche e neuromuscolari
- 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:

- 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).
- Utilizzare il lessico specifico della disciplina
- Frequentare regolarmente le lezioni di Scienze Motorie.
- Mantenere sempre un comportamento corretto e adeguato alla situazione.
- Durante le lezioni essere collaborativo con i compagni e con la docente

Il Dipartimento ha stabilito degli accordi preliminari per la predisposizione di prove riguardanti alcuni sport da somministrare a tutte le classi dalla prima alla quarta.

#### 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                            |

## **2. CONTENUTI**

**2a. TESTI IN ADOZIONE: nessuno**

**2b. NUMERO DI ORE PREVISTE 66**

### **2 c. PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE**

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TRIMESTRE | <ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscenza dei nuovi ingressi nella classe e presa visione da parte di tutta la classe delle regole specifiche delle scienze motorie</li><li>- Osservazioni sistematiche iniziali durante le primissime lezioni per valutare il livello del singolo e della Classe .</li></ul> <p><b>AMPLIAMENTO DELLE CAPACITA' MOTORIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Test d'ingresso a discrezione della docente .</li><li>- Lavoro sulla Resistenza Test di Cooper all'aperto (2100 metri)</li><li>- Lavoro sulla Rapidità degli Arti Inferiori: esercizi preparatori svolti singolarmente, a coppie o a circuito</li></ul> <p>Test sulla Rapidità.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Percorsi e circuiti ginnastici per testare la capacità dei cambi di direzione, orientamento spaziale e coordinazione Oculo- manuale e Oculo- podalica.</li><li>- Esercizi di stretching generale</li><li>- Avvio di esercizi propedeutici al rilassamento e controllo della respirazione.</li></ul> <p><b>GIOCHI DI SQUADRA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pratica in forma globale vari giochi presportivi</li><li>- Pallavolo. Palleggio avanti, indietro e bagher di ricezione e introduzione alla battuta dall'alto.</li><li>- Partite</li><li>- Pallacanestro: tiro a canestro , vari e tipologie specifiche di passaggio</li></ul> |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partite tre contro tre e a tutto campo</li> <li>- Hitball: gioco</li> <li>-Pallapugno. Introduzione alle regole</li> </ul> <p>Prime partite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pickball intervento di un esperto: spiegazione del gioco, primi approcci alla tecnica</li> <li>- partite</li> </ul> <p>TEORIA</p> <p>Cittadinanza e costituzione;; visione Film e approfondimento personale</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| PENTAMESTRE | <p>CAPACITA' CONDIZIONALI</p> <p>Velocità</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Velocità esercizi specifici singoli, a coppie e a circuito.</li> </ul> <p>Test sulla velocità svolto all'aperto sulla distanza di 30 metri.</p> <p>Forza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forza Arti Superiori e Inferiori : esercizi singoli, a coppie e a circuito per l'incremento di tale capacità</li> </ul> <p>Test per la forza Arti Superiori: Sospensione alla spalliera</p> <p>Equilibrio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi per lo sviluppo Equilibrio Statico e Dinamico.</li> </ul> <p>Coordinazione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi con la funicella per lo sviluppo della coordinazione</li> <li>- Esercizi con la Scaletta</li> <li>- Esercizi alla Spalliera</li> <li>- Preacrobatica: Verticale al muro</li> </ul> <p>Stretching</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stretching con esercizi di Yoga</li> </ul> <p>SPORT DI SQUADRA</p> <p>PALLAVOLO: ripresa dei fondamentali individuali</p> <p>Test Battuta dall'alto</p> <p>Partite</p> <p>PALLACANESTRO : il terzo tempo</p> <p>Test specifico</p> <p>HITBALLl: partite</p> <p>PALLAPUGNO : partite</p> <p>Pickball partite</p> <p>SPORT INDIVIDUALI</p> <p>Ping pong</p> <p>TEORIA</p> <p>Le Olimpiadi</p> |

### 3. METODOLOGIA DIDATTICA E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO

#### 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                       | X |                        |
| Discussioni                     |   |                        |
| Assegnazione letture            |   |                        |
| Assegnazione esercizi           |   |                        |
| Analisi e/o traduzione testi    |   |                        |
| Collegamenti interdisciplinari  |   |                        |
| Tutoring (peer education)       |   |                        |
| Cooperative learning            | X |                        |
| Classe capovolta                | X |                        |
| Uso delle TIC                   |   |                        |
| Uso di laboratori               |   |                        |
| Uso di strumenti multimediali   |   |                        |
| Attività motoria a corpo libero | X |                        |
| Pratica sportiva                | X |                        |
| Attività con gli attrezzi       | X |                        |
| Altro: .....                    |   |                        |

#### 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                |   |                        |
| Presentazioni dell'insegnante (PowerPoint, Prezi, ecc.)                      | X |                        |
| 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                                                   |   |                        |
| Altro: .....                                                                 |   |                        |

#### 4. TIPOLOGIA, FREQUENZA DELLE VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE

##### 4.a TIPOLOGIA E FREQUENZA DELLE VERIFICHE

| N. Verifiche<br>trimestre | N. Verifiche<br>pentamestre | Tipologia di prove usate (v. legenda) |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 2                         | 3                           | 1,11,12,17,19                         |

|                         |                                      |                                         |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| 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 DELLE PROVE PRATICHE

|      | Giudizio                 | Criterio                                                                                |
|------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |

## GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLE VERIFICHE TEORICHE ( SCRITTE O ORALI)

| 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               |

### 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                                                          |   |                        |
| Altro: .....                                                           |   |                        |

## 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 |
|---------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|------------------------------------|
| Racchette in Classe | Scienze Motorie        | Ottobre<br>Novembre | 3 incontri da 2 ore   | Tutti              | Carla Maria Burlo                  |
|                     |                        |                     |                       |                    |                                    |
|                     |                        |                     |                       |                    |                                    |

Torino 30 ottobre 2025

Il Docente: Carla Maria Burlo