PIANO DI LAVORO ANNUALE INDIVIDUALE PER DISCIPLINA/INSEGNAMENTO
ANNO SCOLASTICO 2026-2027

DOCENTE: FRANCESCA RIMONDA

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3	**SEZIONE: BS**

CONTENUTI DISCIPLINARI

Esposti per

- Moduli
- Unità di apprendimento (X)
- Percorsi formativi

MODULI DIDATTICI / UDA / PERCORSO FORMATIVO

Titolo	Contenuti	Tempi (periodi indicativi di realizzazione)
POTENZIAMENTO FISIOLOGICO E RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE	Test per le capacità condizionali e coordinative Lo streching	1°quadrimestre
EDUCAZIONE ALLA SALUTE, BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE	Il riscaldamento Lo stretching Dieta sana dello sportivo	1° - 2° quadrimestre
LO SPORT LE REGOLE E IL FAIRPLAY	Storia teoria e pratica dei seguenti sport di squadra: Pallavolo Basket Calcio a 5 Unihockey Badmington Rugby Hitball Palla prigioniera Tennis tavolo Lo sport nella storia Sport e razzismo	1° - 2° quadrimestre
IO E IL MIO CORPO	Sistema scheletrico e muscolare Sistemi energetici Capacità condizionali e coordinative Teoria dell'allenamento Saper riconoscere codici gestuali (arbitraggio) Apprendimento e controllo motorio	1°-2° quadrimestre

SPORT IN AMBIENTE NATURALE	Atletica leggera Nordic walking	2°quadrimestre ad eccezione della corsa campestre che si concentrerà principalmente nei primo quadrimestrale

Per la valutazione si terrà conto dei seguenti criteri: situazione di partenza, conoscenza dei contenuti, capacità di analisi, critiche e di sintesi, capacità espressive, impegno, autonomia nel lavoro, competenze informatiche, partecipazione e progresso nel tempo.
Per i criteri e le griglie di valutazione si veda quanto concordato in sede di Dipartimento, approvato dal Collegio dei Docenti e contenuto nel PTOF.

STRUMENTI DI VERIFICA

- Interrogazione ORALE
- Prove scritte (X)
- Prove pratiche (X)
- Verifiche scritte Saggi, Relazioni, Testi (X)
- Analisi critica di testi/procedure
- Mappe Mentali
- Blogging (produzione di elaborati per la pubblicazione su canali social)
- Debate
- Esperimenti e relazioni di laboratorio
- Produzione di elaborati (test,audio o video) da parte degli studenti
- Produzione di materiali di ricerca da parte degli studenti (X)
- Puntualità nel rispetto della consegna indicata dal docente
- Utilizzo di strumenti per la valutazione formativa
- Altro:_____

TEMPI DELLA VALUTAZIONE

Si osserveranno sistematicamente gli allievi, il loro comportamento e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Durante le lezioni pratiche e teoriche, saranno inseriti dei (+) o (-) per quanto riguarda il loro comportamento, interesse e partecipazione, queste annotazioni positive o negative andranno ad influire sul voto finale del quadrimestre oppure in un voto di partecipazione. Si valuta il PERCORSO e non strettamente e solamente la prestazione sportiva. Le verifiche formative avvengono tramite: lezioni dialogate, esercitazioni pratiche anche con test strutturati. Brevi questionari di apprendimento, verifiche orali e tesine/relazioni scritte per gli Esonerati. Le verifiche sommative si effettueranno tramite: interrogazioni orali, prove pratiche, test, prove libere e strutturate. Si sono previste **minimo due verifiche per quadrimestre.** Si utilizzano griglie di valutazione inserite nel Ptof o tabelle standartizzate/convenzionate, su test strutturati. Invece per la teoria, si utilizzano griglie di valutazione elaborate ad hoc.

La valutazione quadrimestrale è espressa con voto unico in tutte le classi sia al primo che al secondo quadrimestre. Pertanto la valutazione quadrimestrale e finale, sarà rappresentata dalla media delle verifiche disciplinari teorico/pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite, ma terrà altresì conto soprattutto, **dell'impegno** (continuità nel partecipare, disponibilità ad organizzare, esecuzione puntuale dei compiti), **del comportamento** (autonomia, autocontrollo, responsabilità, rispetto, richiami e mancanze, materiali e riposi), **della partecipazione** (interesse, assunzioni di ruoli e incarichi), **della capacità relazionale** (atteggiamenti collaborativi, disponibilità all'inclusione di tutti), mostrati da ogni allievo durante le lezioni.

E' concesso agli alunni la possibilità di recupero con tesine o relazioni scritte di approfondimento o interrogazioni orali o con prove fisiche suddividendo lo spazio palestra in più aree di attività. Sarà concesso ad alcuni, più tempo per le consegne e approfondimenti di recupero.

Pinerolo, 29/10/2026

L'Insegnante: Francesca Rimonda
Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, c. 2 del D Lgs 39/93