|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | *agraria agroalimentare agroindustria | chimica, materiali e biotecnologie | costruzioni, ambiente e territorio | sistema moda | servizi per la sanità e l'assistenza sociale | corso operatore del benessere | agenzia formativa Regione Toscana IS0059 – ISO9001* |
|  | **www.e-santoni.edu.it** | e-mail: **piis003007@istruzione.it** | PEC: **piis003007@pec.istruzione.it** |

**PIANO DI LAVORO ANNUALE DEL DOCENTE A.S. 2022/23**

**Nome e cognome della docente**: Barbara Sodi

**Disciplina insegnata**: Scienze Motorie e Sportive

**Libro di testo in uso**: G. Fiorini- - S. Bocchi- S. Coretti- E. Chiesa: “PIU'MOVIMENTO” (VOLUME UNICO + EBOOK) Editore: MARIETTI SCUOLA.

**Classe e Sezione:** 1^ Sez. A

**Indirizzo di studio:** Costruzione, ambiente e territorio

**1. Competenze che si intendono sviluppare o traguardi di competenza**

* Percepire il proprio corpo.
* Esprimere costruttivamente le emozioni.
* Rispettare le norme di comportamento sociale.
* Praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi ed individuali.
* Consapevolezza della propria condizione fisica.
* Applicazione delle norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso.

**2. Descrizione di conoscenze e abilità, suddivise in percorsi didattici, evidenziando per ognuna quelle essenziali o minime**

**Percorso 1**

**Gli schemi motori di base**

Competenze:

* Essere in grado di eseguire i movimenti relativi agli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare sia negli sport individuali, sia nei vari giochi tradizionali e sportivi di squadra.

Conoscenze:

* Conoscere le definizioni degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.

Abilità:

* Saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo ed al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare

Obiettivi Minimi:

* Saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo ed al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.

**Percorso 2**

**Le Capacità coordinative e condizionali**

Competenze:

* Essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione delle diverse capacità coordinative e condizionali.

Conoscenze:

* Conoscere le definizioni delle principali capacità coordinative suddivise in generali e specifiche;
* Conoscere le definizioni delle seguenti capacità condizionali: Forza, Velocità e Resistenza

Abilità:

* Saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.

Obiettivi minimi:

* Saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.

**Percorso 3**

**Gli sport di squadra: il regolamento**

Competenze:

* Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.

Conoscenze:

* Conoscere le principali regole dei giochi proposti (pallavolo, basket, calcio a cinque).

Abilità:

* Consolidare il carattere, sviluppare la socialità ed il senso civico.

Obiettivi minimi:

* Rispettare le regole di gioco durante la partita.

**Percorso 4**

**Gli sport di squadra: i fondamentali di gioco**

Competenze:

* Essere in grado di usare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, basket, calcio a cinque.

Conoscenze:

* Conoscere la tecnica esecutiva dei fondamentali individuali.

Abilità:

* Saper eseguire in modo appropriato i gesti tecnici dei giochi di squadra proposti.

Obiettivi minimi:

* Saper eseguire i principali gesti tecnici dei giochi di squadra proposti.

**Percorso 5**

**Gli sport individuali**

Competenze:

* Essere in grado di eseguire correttamente i gesti tecnici di alcune specialità dell’atletica leggera.

Conoscenze:

* Conoscere la tecnica esecutiva della corsa, dei salti e dei lanci.

Abilità:

* Saper eseguire in modo appropriato i gesti tecnici delle varie specialità.

Obiettivi minimi:

* Saper eseguire i principali gesti tecnici delle discipline proposte.

**3. Attività o percorsi didattici concordati nel Cdc a livello interdisciplinare - Educazione civica**

**Sportività e fair play.**

Conoscenze:

* Conoscere e gli elementi tecnici di un’attività sportiva;
* Conoscere gli effetti benefici dell'attività motoria sulla persona;
* Conoscere le regole del Fair Play;
* Conoscere linguaggi specifici e gestualità per comunicare in contesti diversi.

Abilità:

* Saper applicare le regole del gioco, interpretando ruoli diversi;
* Saper applicare principi utili per mantenere uno stato di benessere;
* Saper gestire gli eventi della gara con autocontrollo e rispetto;
* Saper esprimere emozioni e stati d’animo diversi in contesti diversi.

Competenze:

* Essere in grado di valutare l’azione nello sport e nei gruppi eterogenei;
* Essere consapevole dei valori sociali dello sport;
* Essere in grado di comprendere il valore della legalità nello sport;
* Essere in grado di comprendere i comportamenti degli sportivi nei diversi sport.

**4. Tipologie di verifica, elaborati ed esercitazioni**

Verranno utilizzati, come strumenti di verifica, sia di carattere formativo che sommativo, test motori, osservazione in situazione, prove strutturate, prove cronometrate, questionari e relazioni.

Tipologie di prove previste

Osservazione sistematica in situazione

Test specifici individuali per valutare: capacità di equilibrio, capacità di ritmo, frequenza dei movimenti, destrezza fine e capacità di reazione. Durata: in funzione del tipo di test

Test specifici di gruppo per valutare l’osservanza delle regole del gioco, comportamenti corretti, l’esecuzione dei fondamenti della disciplina sportiva. Durata variabile.

**5. Criteri per le valutazioni**

Si osserveranno sistematicamente gli allievi, il loro comportamento e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Le verifiche formative avverranno tramite:lezioni dialogate,esercitazioni pratiche, brevi questionari di apprendimento. Le verifiche sommative si effettueranno tramite: prove pratiche, test, prove strutturate. Si prevedono di massima tre verifiche per quadrimestre. La valutazione quadrimestrale sarà espressa con voto unico 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 dell’impegno, del comportamento, della partecipazione e dell’interesse mostrati da ogni allievo durante le lezioni.

**6. Metodi e strategie didattiche**

L'approccio metodologico di tipo individualizzato si sviluppa a partire dalle necessità, esperienze pregresse e ritmi personali di sviluppo di ciascun alunno.

Le proposte didattiche in presenza seguono il principio della gradualità sia nelle difficoltà che nell'intensità del lavoro da svolgere sotto forma di esercitazioni, circuiti, giochi sportivi, con difficoltà e intensità progressive. Le proposte sono rivolte all'intero gruppo classe, a piccoli gruppi, a coppie e individualmente a seconda delle esigenze contingenti nel rispetto dei livelli di partenza e delle potenzialità del singolo. Per facilitare l'apprendimento motorio, l'associazione e l'interiorizzazione delle esperienze precedentemente fatte, si utilizzerà il criterio della gradualità delle difficoltà.

Per gli studenti con particolari carenze nelle conoscenze e abilità legate alla disciplina verrà attivato un recupero in itinere al fine di rispondere ai bisogni formativi individuali. Quando possibile verranno utilizzati strategie didattiche che prevedono attività di cooperative learning e di tutoraggio tra pari.

Pisa lì 9/12/2022 La docente: Barbara Sodi