

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

Nome e cognome della docente: Barbara Sodi

Disciplina insegnata: Scienze Motorie e Sportive

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

Classe e Sezione: 2[^]H

Indirizzo di studio: Servizi per la sanità e l'assistenza sociale.

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

Le capacità coordinative e condizionali

Competenze:

- Essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alle diverse capacità coordinative e condizionali.

Conoscenze:

- Conoscere la definizione delle principali capacità coordinative e della loro suddivisione in: generali e specifiche;
- Conoscere le definizioni delle principali capacità condizionali: Forza, Velocità e Resistenza.

Abilità:

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

Obiettivi Minimi:

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

Percorso 2

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 (atletica leggera), sia nei giochi tradizionali.

Conoscenze:

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

Abilità:

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

Obiettivi minimi:

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

Percorso 3

Gli sport di squadra: il regolamento

Competenze:

- Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.

Conoscenze:

- Conoscere le principali regole dei seguenti giochi di squadra: Pallavolo, Basket, Pallamano e Calcio a 5.

Abilità:

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

Obiettivi minimi:

- Rispettare le regole del gioco durante una partita.

Percorso 4

Gli sport di squadra

Competenze:

- Essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, basket, pallamano e calcio a 5.

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 gesti tecnici dei giochi di squadra, quali la pallavolo, il basket, la pallamano ed il calcio a 5.

Percorso 5

Gli sport individuali

Competenze:

- Essere in grado di eseguire correttamente i gesti tecnici delle 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

Salute, benessere e prevenzione

Conoscenze:

- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.
- Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali al mantenimento dell'efficienza fisica.
- Conoscere i principi alimentari indispensabili al mantenimento del benessere fisico.

Abilità:

- Saper adottare i comportamenti adeguati nelle varie situazioni.
- Saper adottare comportamenti adeguati al mantenimento dell'efficienza fisica.
- Saper adottare le regole alimentari adeguate al mantenimento del benessere fisico.

Competenze:

- Sapersi comportare in modo adeguato rispettando i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.

- Saper adottare comportamenti adeguati al mantenimento dell'efficienza fisica.

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 li

Il/la docente.....