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

**Classe e Sezione:** 4H^ Sez. H

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

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

* La percezione del sé ed il comportamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: lo studente conosce il proprio corpo e la sua funzionalità.
* Capacità di eseguire schemi motori di base e complessi utili ad affrontare attività sportive.
* Lo sport, le regole ed il fair play: lo studente applicherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed all’assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all’interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità;
* Salute, benessere e sicurezza: lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, in casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l’efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Lo studente, inoltre, conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

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

**Percorso 1**

**Le capacità coordinative**

Competenze:

* Essere in grado di allestire percorsi, circuiti e giochi che sviluppino le capacità coordinative.

Conoscenze:

* Conoscere il proprio corpo per ampliare le capacità coordinative al fine di realizzare schemi motori sempre più complessi.

Abilità:

* Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nell’attività motoria.
* Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le varie parti del corpo.
* Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni varie. Mantenere e controllare le posture assunte.

Obiettivi minimi:

* Saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo ed al mantenimento degli schemi motori di base.
* Utilizzare schemi motori semplici.
* Mantenere per un tempo sufficiente le posture assunte.

**Percorso 2**

**Le capacità condizionali: la resistenza**

Competenze:

* Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

Conoscenze:

* Conoscere le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.

Abilità:

* Saper mettere in pratica correttamente le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.

Obiettivi minimi:

* Applicare sufficientemente le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.

**Percorso 3**

**Le capacità condizionali: la velocità**

Competenze:

* Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

Conoscenze:

* Conoscere le metodologie relative all’incremento della velocità.

Abilità:

* Saper mettere in pratica correttamente le metodologie acquisite relative all’incremento della velocità.
* Saper mettere in pratica correttamente la tecnica di corsa, andature e staffette.

Obiettivi minimi:

* Applicare sufficientemente le metodologie relative all’incremento della velocità.

**Percorso 4**

**Le capacità condizionali: la forza**

Competenze:

* Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

Conoscenze:

* Conoscere i diversi distretti muscolari e le diverse tecniche di tonificazione.

Abilità:

* Saper utilizzare correttamente gli esercizi a corpo libero ed a coppie per aumentare il livello di forza dei diversi distretti muscolari.

Obiettivi minimi:

* Applicare sufficientemente le metodologie relative all’incremento della forza in generale.

**Percorso 5**

**Gli sport di squadra**

Competenze:

* Partecipare ai tornei di classe.
* Ideare e proporre attività sportive anche con regole adattate.
* Accettare e rispettare regole e compagni.
* Assumere la responsabilità delle proprie azioni.
* Collaborare per raggiungere un fine comune.

Conoscenze:

* Conoscere le principali regole dei giochi sportivi praticati.
* Riconoscere i principali gesti arbitrali.

Abilità:

* Saper collaborare per un fine comune.
* Comportarsi con fair play nelle varie situazioni di gioco.
* Essere in grado di arbitrare i giochi sportivi praticati.

Obiettivi minimi:

* Saper accettare regole e compagni.
* Assumere le responsabilità delle proprie azioni.

**Percorso 6**

**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 i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, pallamano e calcio a 5.

Abilità:

* Saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali di gioco durante una partita di pallavolo, basket, pallamano e calcio a 5.

Obiettivi minimi:

* Saper eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, pallamano e calcio a 5.

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

**Educazione ambientale**

Conoscenze:

* Conoscere le caratteristiche delle varie tipologie di attività motorie e sportive in ambiente naturale.
* Conoscere le possibili modalità di utilizzo delle conoscenze di discipline diverse per attività motorie e sportive in ambiente naturale.

Abilità:

* Sapersi muovere con adeguata disinvoltura in ambiente naturale adattandosi alle caratteristiche dell’ambiente stesso.
* Saper riconoscere le conoscenze derivanti da discipline diverse utili a sviluppare attività motorie e sportive in ambiente naturale.

Competenze:

* Saper praticare attività motorie in ambiente naturale adeguando il comportamento al contesto.
* Saper utilizzare adeguatamente le conoscenze di diverse discipline in attività motorie in ambito naturale.

**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 e relazioni. Tipologia di prove previste:

* Osservazione in situazione.
* Test specifici individuali per valutare: la capacità di equilibrio e di reazione motoria, la frequenza dei movimenti, la destrezza. 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 9/10/2022 La docente: Barbara Sodi