

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

**Nome e cognome del/della docente:** Valeria Stigliano

**Disciplina insegnata:** Scienze motorie e sportive

**Libro/i di testo in uso** PIÙ MOVIMENTO VOLUME UNICO - EBOOK

**Classe e Sezione** 2P

**Indirizzo di studio** OPERATORE DEL BENESSERE

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

*(fare riferimento alle Linee Guida e ai documenti dei dipartimenti)*

**La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

*Percepire il proprio corpo*

*Esprimere costruttivamente le emozioni*

**Lo sport, le regole e il fair play**

*Rispettare le norme di comportamento sociale*

*Praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali*

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

*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

*(fare riferimento alle Linee Guida e ai documenti dei dipartimenti)*

#### **Percorso 1**

C.2.5 Scheda di unità formativa N° 48 DI 74

Titolo U.F.: MAS 2..2/ SMS 2.1 Durata: 35 ore di cui 22 con SMS 2.1

Titolo attività di riferimento: Le posture nella vita di tutti i giorni;

C.2.5.1 Obiettivi specifici di apprendimento in termini di

Conoscenze:

Conoscere e saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative alla ginnastica posturale.

Conoscere e saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo dell'equilibrio.

Conoscere e saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative al rilassamento

Capacità:

Potenziamento fisiologico

Rielaborazione degli schemi motori

Informazioni fondamentali sulla tutela della salute

## **Percorso 2**

C.2.5 Scheda di unità formativa N° 36 DI 74

Titolo U.F.: SMS 2.2 Durata: 22 ore

Titolo attività di riferimento: Giochi e sport di squadra e acquaticità

C.2.5.1 Obiettivi specifici di apprendimento in termini di

Conoscenze:

Conoscere le regole delle discipline sportive praticate

Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali di gioco le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative

Conoscere e saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative all'Acquagag.

Conoscere e saper mettere in pratica le elementari competenze natatorie

Capacità:

Conoscenza e pratica delle attività sportive.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.

L'apprendimento e la costruzione della motricità acquatica consentono di apportare benefici su base posturale e migliorare l'equilibrio.

Promozione della salute, poiché l'acqua viene proposta come veicolo di benessere fisico e psichico

Capacità: Conoscenza e pratica delle attività sportive. Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico. Promozione della salute, poiché l'acqua viene proposta come veicolo di benessere fisico e psichico.

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

*(descrizione di conoscenze, abilità e competenze che si intendono raggiungere o sviluppare)*

**Rischio da sovraccarico biomeccanico dorso-lombare da posture incongrue e degli arti superiori da movimenti ripetuti**

**diritto alla salute e al benessere della persona**

Conoscenze:

- Protocollo valutazione di rischi professionali per estetiste
- Postura e salute

Abilità:

- Riconoscere i rischi correlati alla professione
- Essere in grado assumere posture corrette

Competenze:

- assumere responsabilmente atteggiamenti, ruoli e comportamenti di tutela della salute propria e altrui

- Attuare comportamenti atti a promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale

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

*[Indicare un eventuale orientamento personale diverso da quello inserito nel PTOF e specificare quali hanno carattere formativo e quale sommativo]*

Per la parte pratica sono stati utilizzati

- Osservazione sistematica in situazione
- Test motori e prove cronometrate, di misurazione, di agilità, destrezza, coordinazione e velocità. Durata in funzione del tipo di test
- Prove atte a verificare l'economicità e la precisione del gesto tecnico/atletico. Durata variabile
- 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 fondamentali della disciplina sportiva. Durata variabile

Per gli alunni esonerati dalla pratica motoria la valutazione è stata effettuata mediante verifiche scritte/orali e sulla capacità di arbitraggio.

Per la teoria sono state utilizzate verifiche scritte e orali, colloqui, produzione di elaborati, ricerche, relazioni riflessioni personali.

#### **5. Criteri per le valutazioni**

*(fare riferimento a tutti i criteri di valutazione deliberati nel Ptof aggiornamento triennale 22/25; indicare solo le variazioni rispetto a quanto inserito nel PTOF)*

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

Per la valutazione è stata fatta distinzione tra misurazione del profitto e la valutazione globale che ha tenuto conto dell'impegno e interesse nel corso delle attività curriculari, della frequenza e partecipazione al dialogo educativo, della partecipazione attiva all'attività didattica (intesa come attenzione, puntualità e precisione nel mantenere gli impegni, richieste di chiarimenti, disponibilità alla collaborazione con docenti e compagni), del numero di giustificazioni, delle capacità di recupero e delle competenze e conoscenze acquisite, dell'applicazione allo studio, della capacità di analisi, di rielaborazione e di sintesi, della competenza comunicativa.

#### **6. Metodi e strategie didattiche**

*(in particolare indicare quelle finalizzate a mantenere l'interesse, a sviluppare la motivazione all'apprendimento, al recupero di conoscenze e abilità, al raggiungimento di obiettivi di competenza)*

La metodologia adottata per favorire il mantenimento dell'interesse e soprattutto sviluppare la motivazione all'apprendimento, è quella della scoperta guidata, della lezione dialogata, dell'apprendimento cooperativo e del laboratorio didattico. Dopo aver presentato l'argomento mettendo in evidenza, di volta in volta, l'obiettivo da raggiungere, è stata svolta la lezione che ha assunto caratteristiche diverse a seconda del tema trattato (lezione teorica, lezione pratica in palestra, proiezione e commento di documenti multimediali ecc..)

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

Le proposte didattiche 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.

Sono stati sistematicamente chiariti obiettivi e elementi di valutazione. Sono state esplicitate le valutazioni date ad ogni prova per abituare l'allievo all'autovalutazione e per sollecitare il miglioramento. Sono stati sistematicamente rilevate la capacità di collaborazione tra pari e con la docente, la partecipazione attiva al dialogo educativo e l'impegno profuso da ciascun alunno.

Tipologia di attività

Data la peculiarità della disciplina, le lezioni si sono svolte praticamente, con lavori individuali, a coppie e in piccoli gruppi, con interventi teorici a supporto delle attività pratiche. In alcune occasioni sono state svolte lezioni esclusivamente teoriche, lavori di gruppo, produzione elaborati.

Pisa lì 9/12/2022

Il/la docente Prof.ssa Valeria Stigliano