

## 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** 5I

**Indirizzo di studio** SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA

### 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**

*Lo studente conosce il proprio corpo e la sua funzionalità. E' in grado di realizzare schemi di base e complessi utili ad affrontare attività sportive. Di conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo.*

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

*Lo studente pratica gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegna negli sport individuali abituandosi al confronto ed all'assunzione di responsabilità personali; collabora con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.*

- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

*Lo studente conosce i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotta 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. Conosce 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**

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

### **Percorso 1**

#### **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 acquisite relative allo sviluppo della resistenza.

*Obiettivi Minimi:* applicare sufficientemente le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.

### **Percorso 2**

#### **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. La tecnica di corsa, le andature, la staffetta.

*Obiettivi Minimi:* applicare sufficientemente le metodologie relative all'incremento della velocità.

### **Percorso 3**

#### **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 e 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 4**

#### **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 e al mantenimento degli schemi motori di base. Utilizzare schemi motori semplici. Mantenere per un tempo sufficiente le posture assunte.

## **Percorso 5**

### **Gli sport di squadra**

*Competenze:* partecipare a 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 e rispettare regole e compagni. Assumere la responsabilità delle proprie azioni.

## **Percorso 6**

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

*Competenze:* essere in grado di utilizzare i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.

*Conoscenze:* conoscere i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.

*Abilità:* saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.

*Obiettivi Minimi:* sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.

## **Percorso 7**

### **Gli sport individuali: atletica leggera**

*Competenze:* essere in grado di eseguire correttamente i gesti tecnici delle specialità di atletica leggera.

*Conoscenze:* conoscere la tecnica esecutiva della corsa, dei salti, dei lanci.

*Abilità:* saper eseguire in modo appropriato i gesti tecnici.

*Obiettivi Minimi:* saper eseguire globalmente i gesti delle specialità.

### **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)*

#### **Ecosport- dalle isole di plastica al riciclo per uno sport sostenibile**

Sostenibilità ambientale, diritto alla salute e al benessere della persona

##### **Conoscenze**

- Agenda 2030 Le problematiche ambientali
- Conoscere l'influenza delle attività umane sull'ambiente
- Conoscere le conseguenze dei propri atti e comportamenti sulla salute propria e altrui
- Conoscere i soggetti che operano per la tutela ambientale e lo sviluppo eco – sostenibile

##### **Abilità**

- Saper individuare i tipi e le fonti di inquinamento e riconoscerne l'impatto sulla vita
- Riconoscere, valutare e utilizzare i margini di manovra personali e collettivi per promuovere uno sviluppo sostenibile
- Sapersi comportare in modo attivo, responsabile e sicuro

##### **Competenze**

- Rispettare l'ambiente e partecipare responsabilmente alla sua tutela
- Sentirsi parte di questo ambiente
- Comprendere la necessità di uno sviluppo equo e sostenibile, rispettoso dell'ecosistema, nonché di un utilizzo consapevole delle risorse ambientali.

Argomenti teorici: Salute dinamica, L'attività fisica adattata, Salute e attività fisica, Alimentazione corretta.

### **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 curricolari, 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 li9/12/2022

Il/la docente Prof.ssa Valeria Stigliano