

## PIANO DI LAVORO ANNUALE DEL DOCENTE A.S. 2023/24

**Nome e cognome del/della docente:** Susanna Balducci

**Disciplina insegnata:** Scienze motorie e sportive

**Libro/i di testo in uso:** "ATTIVI! SPORT E SANE ABITUDINI" ( volume unico+ebook+Attivi! Magazine) Editore MARIETTI SCUOLA, codice 9788839303967

**Classe e Sezione** 2 LN

**Indirizzo di studio** Chimica, materiali e biotecnologie/sistema moda

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

- Avere un buon grado di scolarizzazione implicante il saper lavorare con gli altri e il rispetto delle regole scolastiche.
- Accostarsi alle discipline sportive individuali e di squadra per sviluppare la capacità di cooperazione, migliorare il rispetto delle regole, sapersi confrontare serenamente e conoscere le principali norme dei regolamenti.
- Comprendere e utilizzare una terminologia specifica corretta.
- Utilizzare in maniera adeguata le principali attrezzature sportive strutturate e non.
- Saper utilizzare con senso civico il materiale scolastico (attrezzi, spogliatoi, impianti, ecc.).
- Saper riconoscere la gestualità come strumento di comunicazione più immediata rispetto a quella verbale.
- Saper collaborare per un fine comune.
- Conoscere le principali norme di igiene ed elementi di traumatologia sportiva.

### 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 alla valutazione delle diverse capacità coordinative e condizionali.

*Conoscenze:*

conoscere le definizioni delle principali capacità coordinative e condizionali: coordinazione dinamica generale, equilibrio, velocità, resistenza, forza.

I metodi di allenamento: le ripetizioni e le serie.

*Abilità:*

saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e all'ampliamento 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 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), che nei giochi tradizionali e negli sport 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 e al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.

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

**Percorso 3**

Gli sport di squadra con la palla: il regolamento

*Competenze:*

utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Il fair play

*Conoscenze:*

conoscere le principali regole di gioco della pallavolo, della pallacanestro, della pallamano e del calcio a cinque.

*Abilità:* consolidare il carattere, sviluppare la socialità e il senso civico.

*Obiettivi minimi:* rispettare le regole di gioco durante una partita.

**Percorso 4**

Gli sport di squadra con la palla: i fondamentali di gioco

*Competenze:*

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

*Conoscenze:*

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

*Abilità:* sapere eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco della pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a cinque.

*Obiettivi minimi:* saper eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a cinque.

**Percorso 5**

Gli sport con la racchetta

*Competenze:*

essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco in una partita di tennis, badminton, tennis tavolo.

*Conoscenze:*

conoscere i principali fondamentali individuali di gioco del tennis, badminton, tennis tavolo.

*Abilità:*

saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco del tennis, badminton, tennis tavolo.

*Obiettivi minimi:* sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: tennis, badminton, tennis tavolo.

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

#### **Percorso: Dalle regole in palestra al regolamento d'istituto**

*Conoscenze:* Conoscere le regole di comportamento nel "laboratorio palestra"; conoscere il regolamento d'istituto

*Attività:* saper rispettare le regole in palestra; applicare le regole stabilite dal regolamento d'istituto

*Competenze:* collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondate sul reciproco riconoscimento di diritti e doveri

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

Verranno utilizzati, come strumenti di verifica, sia di carattere formativo che sommativo, test motori e osservazione in situazione.

Numero minimo di verifiche pratiche per ogni periodo: almeno 2 a quadrimestre.

Agli alunni esonerati temporaneamente o per tutto l'anno scolastico dalla parte pratica verranno somministrate verifiche scritte e/o orali.

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

Concorrono alla valutazione:

- la frequenza e la partecipazione al dialogo educativo;
- l'interesse per le attività proposte;
- l'impegno dimostrato nel raggiungimento degli obiettivi didattici affrontati di volta in volta;
- le conoscenze teoriche;
- l'acquisizione dei contenuti disciplinari;
- i progressi conseguiti in relazione alle situazioni di partenza;
- le competenze chiave di cittadinanza.

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

Verranno utilizzati metodi e strategie didattiche che prevedano:

- attività individuali;
- attività di coppia;
- attività di gruppo;
- attività suddivise in piccoli gruppi;
- attività di tutoring e aiuto tra pari,
- attività di cooperative learning.

Per gli studenti che mostreranno particolari carenze nelle conoscenze, abilità e competenze legate alla disciplina, verrà attivato un recupero in itinere al fine di rispondere ai bisogni formativi di ciascun alunno.

Pisa, li 23 novembre 2023

la docente  
Susanna Balducci