

## PIANO DI LAVORO ANNUALE DELLA DOCENTE a.s.2023/24

**Nome e cognome del docente:** Prof.ssa Margherita Dini

**Disciplina insegnata:** Scienze motorie e sportive

**Libro/i di testo in uso:** Attivi–Volume unico e-book- AUTORE: Fiorini, Chiesa, Montalbetti, Taini.  
EDITORE: DEA scuola Marietti Scuola – codice: 9788839303967

**Classe** 20

**Indirizzo:** Operatrici del benessere

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

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

- Avere un buon grado di scolarizzazione implicante il saper lavorare con gli altri e il rispetto delle regole scolastiche.
- Migliorare le proprie capacità condizionali.
- Migliorare le proprie capacità coordinative.
- 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 al verbale.
- Saper collaborare per un fine comune.
- Sapere 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**

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

### **UF MAS 2.2/ SMS 2.1 – Le posture nella vita di tutti i giorni. Massaggio del corpo e del seno.**

*Conoscenze:*

- Conoscere le tecniche acquisite relative alla ginnastica posturale
- Conoscere le tecniche acquisite relative all'equilibrio
- Conoscere le principali tecniche di rilassamento
- Conoscere la posizione del paziente
- Conoscere le zone del corpo umano che non si devono massaggiare
- Conoscere i test più utilizzati e più pratici per eseguire l'esame posturale

*Competenze:*

- Saper mettere in pratica le tecniche posturali proposte anche in situazioni insolite e nuove
- Saper mettere in pratica le tecniche relative all'equilibrio e al rilassamento anche con spunti creativi
- Saper interiorizzare e assumere le varie posture sia nel quotidiano che in ambito lavorativo per poi trasporle praticamente nelle attività professionalizzanti.

*Abilità:*

- Saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative alla corretta postura, all'equilibrio e alle tecniche di rilassamento, compresa la pratica Yoga

*Obiettivi Minimi:* saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative alle differenti posture nel quotidiano e quando si esegue un massaggio

### **Percorso 1 – Gli schemi motori di base finalizzati alla **ginnastica posturale**.**

*Conoscenze:*

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

*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.
- Essere in grado di riconoscere la correttezza di una postura.

*Abilità:* saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare come strumenti necessari per la tutela della salute.

*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 correlati all'equilibrio e alla corretta postura.

### **Percorso 2 – Gli esercizi di base finalizzati allo sviluppo **dell'equilibrio e al rilassamento (alla respirazione)****

*Conoscenze:* conoscere le definizioni di postura, di equilibrio e di rilassamento

*Competenze:*

- essere in grado di eseguire i movimenti relativi agli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare in situazioni di equilibrio sia statico che dinamico anche in situazioni nuove.
- Essere in grado di comprendere l'importanza della respirazione nelle tecniche di rilassamento.

*Abilità:*

- saper mettere in pratica le tecniche acquisite di respirazione durante le varie fasi.
- Saper applicare alle varie situazioni le tecniche/esercitazioni di base per migliorare la postura e l'equilibrio, sia statico che dinamico.

*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. Saper riconoscere una postura corretta. Saper riconoscere le fasi respiratorie.

## **UF SMS2.2– Giochi e sport di squadra e acquaticità (Teoria e pratica)**

*Conoscenze:*

- Conoscere e praticare i seguenti giochi sportivi: pallavolo, basket, pallamano, palla prigioniera.
- Conoscere le principali regole di gioco.
- Conoscere i fondamentali dei giochi di squadra

*Competenze:*

- Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile e consolidamento del carattere ed imparare ad applicare in contesti diversi e nuovi.
- Essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo.

*Abilità:*

- consolidare il carattere, sviluppare la socialità e il senso civico.

*Obiettivi Minimi:* rispettare le regole di gioco durante una partita, sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali della pallavolo, il lancio e la presa/ricezione

### **Percorso 3 – Gli sport di squadra: i fondamentali di gioco.**

*Conoscenze:* conoscere i principali fondamentali individuali di gioco della pallavolo.

*Abilità:*

- sapere eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo;
- saper mettere in atto il senso civico e la socialità.

**Percorso 4 – Acquaticità** - promozione della salute: l'acqua come veicolo di benessere fisico e psichico.

*Competenze:*

- Essere in grado di utilizzare i tre stili di nuoto nei diversi contesti.
- Essere in grado di mantenere apnee sufficientemente prolungate che permettono di fare immersioni e spostamenti subacquei.
- Essere in grado di condurre un semplice riscaldamento con attivazione muscolare in acqua.

*Conoscenze:*

- conoscere e saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative ai tre stili di nuoto.
- Conoscere pratiche che apportano benefici alla postura e al miglioramento dell'equilibrio in acqua.
- Conoscere e saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative alla respirazione che permettono apnee sufficientemente prolungate, immersioni e spostamenti subacquei.

*Abilità:*

- Saper eseguire in modo appropriato le tecniche acquisite relative ai tre stili di nuoto.
- Saper eseguire in modo appropriato le tecniche acquisite relative alla respirazione che permettono apnee prolungate, immersioni e spostamenti subacquei.
- Saper comprendere l'importanza delle pratiche sportive in acqua come veicolo di benessere psicofisico.

*Obiettivi Minimi:* saper eseguire sufficientemente le tecniche acquisite relative ai tre stili di nuoto. Saper controllare sufficientemente la respirazione eseguendo una semplice apnea a pelo d'acqua.

### **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)*

Il Centro Sportivo Scolastico (costituito da tutti i docenti di scienze motorie e sportive dell'Istituto) ha organizzato, nel mese di marzo 2023 il progetto "Sci e snowboard" offrendo agli studenti e alle studentesse tre giorni bianchi.

Verranno inoltre attivati i gruppi sportivi scolastici affinché venga offerta l'opportunità di sperimentare, nel pomeriggio varie discipline motorio-sportive (nuoto, pallavolo, calcio a 5)

Progetto FAIR PLAY di 8 ore complessive con esperte esterne.

**Percorso 5 - Educazione civica.** Tempo previsto 2/4 ore La **sicurezza** sui luoghi di lavoro e in palestra.

*Competenze:* essere in grado di interiorizzare regole di comportamento in ambito scolastico e nelle comunità in genere (sapersi organizzare con il materiale scolastico; saper rispettare una consegna; saper essere puntuali e affidabili; saper collaborare e partecipare per un unico scopo)

*Conoscenze:* conoscere le principali norme che regolano i rapporti interpersonali in ambito sociale ed in particolare nell'ambiente scolastico, con particolare riferimento all'area sportivo-motoria.

*Abilità:* saper eseguire in modo appropriato un compito e/o una consegna rispettando le regole date.

*Obiettivi Minimi:* saper assumere un comportamento generalmente corretto in classe, in palestra e nella comunità scolastica.

Progetto FAIR PLAY con esperte esterne

Vedi progetti del consiglio di classe.

### **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]*

#### ***Numero minimo di verifiche per ogni periodo:***

Due verifiche pratiche, test motori ed esercitazioni sportive. Una o più verifiche orali, in base alla necessità di ciascuna studentessa.

#### ***Strumenti impiegati per la verifica formativa e sommativa:***

Verranno utilizzati, come strumenti di verifica, sia di carattere formativo che sommativo, test motori, osservazione in situazione, e questionari. Verifiche orali. Se necessario una verifica scritta.

Inoltre verranno registrate valutazioni espresse in centesimi riferite a diverse UdA da inserire nei moduli riepilogativi della classe.

### **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))*

Verranno esplicitati alle studentesse, per una effettiva trasparenza, i criteri di valutazione e le griglie di misurazione.

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
- i progressi conseguiti in relazione alle situazioni di partenza
- le competenze chiave di cittadinanza.

### **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)*

Le strategie didattiche si rifanno alla didattica laboratoriale, quindi allo sperimentare direttamente in prima persona gli argomenti proposti individualmente, a coppie, in piccoli gruppi o con la classe intera, passando attraverso azioni di tutoraggio, insegnamento tra pari o insegnamento cooperativo sempre nell'ottica dell'inclusività, con l'obiettivo fondamentale di raggiungere un buon livello di potenziamento fisiologico, al consolidamento del senso civico e della responsabilità.

Con le studentesse che mostreranno particolari carenze nelle conoscenze e abilità legate alla disciplina verrà attivato un recupero in itinere, anche con lo sportello didattico, al fine di rispondere ai bisogni formativi di ciascuna alunna.

### **Strumenti e attrezzature didattiche impiegate**

- libro di testo
- documenti
- materiali tratti da internet
- audiovisivi
- palestra
- laboratorio di estetica e massaggio
- campo sportivo
- piscina
- lezioni fuori sede

Pisa, 22 novembre 2023

La docente

Prof.ssa Margherita Dini