

PIANO DI LAVORO PUBBLICO ANNUALE DEL DOCENTE A.S. 2025/26

Nome e cognome del docente: Claudia Antoni

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 e Sezione: 5 G

Indirizzo di studio: CHIMICA, MATERIALE E BIOTECNOLOGIE

1 Competenze che si intendono sviluppare o traguardi di competenza

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

- Percezione di sé e padronanza degli strumenti motori ed espressivi indispensabili per gestire i rapporti interpersonali semplici e complessi;
- Comportamento consapevole riguardo all'utilizzo delle strutture sportive e comuni, all'ambiente naturale e tecnologico;
- Sicurezza, prevenzione e ricorso al movimento come mezzo per acquisire una cultura motoria ed un corretto stile di vita;
- Lo sport, il rispetto delle regole e il fair play.

Percorso 1

Acquisizione di un corretto stile di vita, principi di sicurezza e prevenzione.
Relazione con l'ambiente e il territorio.

Competenze:

Agire in modo autonomo e responsabile in ambiente sportivo e non.
Prevenire gli infortuni.
Osservare e agire in modo corretto in caso di urgenze.

Conoscenze:

Conoscere i fattori che influenzano la salute delle persone.

Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per l'igiene e la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti.

Il regime alimentare.

Primo soccorso: interventi nelle urgenze ed emergenze.

Abilità:

Acquisire nuove e sane abitudini di vita.

Perseguire una salute dinamica come valore per sé e per la società.

Saper utilizzare correttamente il materiale sportivo.

Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza.

Come agisce il soccorritore.

Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.

Obiettivi Minimi:

Saper mettere in pratica sufficientemente atteggiamenti e comportamenti funzionali alla sicurezza personale e altrui, collaborare in caso di infortunio e sapere attuare sane abitudini di vita.

Percorso 2

Percezione di sé e completamento dello sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.

Competenze:

Comprendere come il movimento influenza sistemi e apparati e come essi influenzano il comportamento sociale e la gestione delle emozioni sia positivamente che negativamente.

Conoscenze:

Conoscere gli adattamenti fisiologici rispetto all'attività fisica e ad uno stile di vita sano.

Conoscere l'impatto, sul nostro corpo e durante un'attività sportiva, in rapporto agli aspetti e alle condizioni mentali.

Conoscere alcuni metodi di allenamento per incrementare le capacità condizionali e coordinative.

Abilità:

Osservare e rilevare come gli apparati vengono influenzati dal movimento, (percorsi di coordinazione complessi e circuiti intermittenti ad alta intensità).

Consapevolezza dell'influenza degli stati mentali durante una risposta motoria.

Essere in grado di valutare e scegliere metodi e tempi d'allenamento per le diverse capacità motorie.

Obiettivi Minimi:

Saper osservare e rilevare, sufficientemente, come gli apparati vengono influenzati dal movimento durante esercizi di coordinazione semplice, prove di forza, di velocità, di resistenza e circuiti misti.

Avere una consapevolezza di base, per saper intuire l'influenza del sistema nervoso durante una risposta motoria.

Percorso 3

Giochi sportivi di squadra, il rispetto delle regole e il fair play

Competenze:

Saper praticare in forma globale i giochi sportivi codificati e non.

Comprendere l'importanza di giochi inclusivi.

Sperimentare la complessità nel rispettare le norme previste dai regolamenti e l'importanza di essere leali e corretti nell'ambito sportivo e nel contesto sociale.

Saper gestire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi, di cui si dispone.

Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.

Praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi e sport di squadra, interpretando al meglio la cultura sportiva.

Conoscenze:

Conoscere i principali giochi sportivi di squadra interpretando al meglio la cultura sportiva.

Conoscere la terminologia di riferimento dei vari giochi sportivi.

Conoscere il regolamento dei giochi di squadra e riconoscere i gesti arbitrali fondamentali.

Conoscere i fondamentali delle varie discipline sportive.

Abilità:

Saper eseguire i fondamentali individuali dei giochi di squadra:

Pallavolo (battuta di sicurezza e dall'alto, palleggio, bagher, il muro e la schiacciata).

Pallacanestro (passaggio, palleggio, i passi e l'arresto, cambio di direzione e di velocità, il tiro libero e il terzo tempo).

Pallamano (passaggio, ricezione, tiro in appoggio e in sospensione, palleggio).

Calcio a 5 (controllo di palla, passaggio, tiro in porta e palleggio).

Baseball.

Badminton.

Palla prigioniera sportiva.

Pallapugno soft.

Partecipare attivamente, conoscere e interagire con i compagni.

Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità.

Saper rispettare i compagni, gli insegnanti e i materiali nei contesti di gioco e non.

Obiettivi Minimi:

Rispettare le regole di gioco durante una partita e saper eseguire sufficientemente i gesti tecnici dei giochi di squadra proposti e riconoscere i gesti arbitrali trattati.

Percorso 4

Giochi sportivi individuali, il rispetto delle regole e il fair play.

Competenze:

Saper praticare in forma globale i giochi sportivi codificati e non.

Comprendere l'importanza di giochi inclusivi.

Sperimentare la complessità nel rispettare le norme previste dai regolamenti e l'importanza di essere leali e corretti nell'ambito sportivo e nel contesto sociale.

Saper gestire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi, di cui si dispone.

Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.

Conoscenze:

Conoscere i principali giochi sportivi individuali, interpretando al meglio la cultura sportiva.

Conoscere la terminologia di riferimento dei vari giochi sportivi individuali.

Conoscere il regolamento dei giochi individuali e riconoscere i gesti arbitrali fondamentali.

Conoscere i fondamentali delle varie discipline sportive.

Abilità:

Saper eseguire gli elementi fondamentali di alcune attività sportive individuali:

Atletica Leggera (salto in alto, salto in lungo, getto del peso, corsa ad ostacoli, corsa di resistenza, corsa veloce).

Sport di racchetta:

tennis tavolo e badminton.

Sport all'aria aperta:

orienteering, trekking urbano, fitwalking.

Osservare come cambiano i parametri spazio-tempo all'aperto.

Rilevare la complessità dell'applicare il regolamento e come essere leali e corretti.

Obiettivi Minimi:

Rispettare le regole di gioco durante una partita e saper eseguire sufficientemente i gesti tecnici dei giochi individuali proposti e riconoscere i gesti arbitrali trattati.

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)

Percorso: L'AVIS, la cultura del dono. La donazione di sangue.

Conoscenze: conoscere l'associazione di volontariato AVIS e le sue finalità; sapere come si diventa donatori di sangue.

Abilità: scelte di vita, sapersi comportare in maniera solidale nei confronti dei soggetti che necessitano di attenzione e cura.

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

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

Verifiche, almeno 2 pratiche per quadrimestre:

- L'osservazione sistematica in itinere rappresenta il principale strumento di verifica del processo di apprendimento nonché della partecipazione e dell'impegno nelle attività proposte.
- La verifica delle abilità motorie si basa su prove strutturate, test motori e misurazioni messi in relazione ai livelli di partenza di ciascun alunno.
- La verifica delle conoscenze si può avvalere di prove orali e/o scritte, ricerche, elaborati, interviste e relazioni, concordate in particolare per gli alunni esonerati dall'attività fisica.
- La valutazione terrà conto anche dell'impegno e della partecipazione profusi dagli alunni, del rispetto delle regole e del grado di autonomia raggiunto.

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)

Il docente, per una più ampia e chiara trasparenza, utilizzerà criteri di valutazione e griglie di misurazione, che verranno esplicitati precedentemente agli/alle studenti/studentesse. Si impegna a consegnare tempestivamente le valutazioni, in modo che gli studenti possano effettuare i necessari interventi prima della valutazione successiva.

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.

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)

L'approccio metodologico 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 per quanto riguarda la parte pratica attraverso 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 di ogni singolo alunno.

Si adotteranno:

- lezione frontale o interattiva di tipo teorico e/o pratico
- l'apprendimento collaborativo
- il flipped classroom
- peer education
- osservazione
- tutorial
- role playing
- problem solving
- uso degli strumenti multimediali a supporto dello studio e della ricerca
- pratica dell'argomentazione e del confronto
- partecipazione ai progetti dell'Istituto scolastico
- sviluppo di attività e progetti personali

Strumenti ed attrezzature

- testi
- dispense
- articoli di giornale,
- piccoli e grandi attrezzi
- documentari
- settori adibiti a palestra
- impianti sportivi
- materiale audiovisivo e digitale
- riproduzione di documenti
- palestra