

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

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 1 F

Indirizzo di studio Chimica, materiali e biotecnologie

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: Le norme di comportamento in palestra

Conoscenze: Conoscere le regole di comportamento nel “laboratorio palestra”;

Attività: saper rispettare le regole in palestra;

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

Obiettivi minimi: rispettare in maniera sufficientemente adeguata le regole in palestra.

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 7 novembre 2025

la docente

Susanna Balducci