

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 97888839303967

Classe e Sezione 2 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:

sapere 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: "Giocare con fair play"

Conoscenze: conoscere i principi del fair play

Abilità: Applicare il fair play nei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5

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

Obiettivi minimi: applicare in maniera sufficientemente adeguata il fair play nei giochi sportivi di squadra praticati.

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