

## 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** 4F

**Indirizzo di studio** Biotecnologie sanitarie

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

- Saper lavorare con gli altri nel rispetto delle regole scolastiche.
- Utilizzare in maniera adeguata le principali attrezzature sportive strutturate e non.
- Saper utilizzare con senso civico il materiale scolastico (attrezzi, spogliatoi, impianti, ecc.).
- Migliorare le capacità condizionali e coordinative per favorire e completare l'armonico sviluppo delle proprie potenzialità psicomotorie.
- Accostarsi alle discipline sportive individuali e di squadra per sviluppare la capacità di cooperazione e socializzazione, migliorare il rispetto delle regole, sapersi confrontare serenamente e collaborare per un fine comune.
- Conoscere le principali norme dei regolamenti dei seguenti giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a cinque.
- Comprendere e utilizzare una terminologia specifica corretta.
- Saper riconoscere la gestualità come strumento di comunicazione più immediata rispetto al linguaggio verbale.
- Conoscere le principali norme di pronto soccorso in palestra, i principali traumi sportivi e le regole generali di primo intervento.

### 2. Descrizione di conoscenze e abilità, suddivise in percorsi didattici, evidenziando per ognuna quelle essenziali o minime

#### Percorso 1

Le capacità condizionali: la resistenza

*Competenze:* Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

*Conoscenze:* Conoscere le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.

*Abilità:* Saper mettere in pratica correttamente le metodologie acquisite relative allo sviluppo della resistenza.

*Obiettivi minimi:* applicare sufficientemente le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.

## **Percorso 2**

Le capacità condizionali: la velocità

*Competenze:* Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

*Conoscenze:* Conoscere le metodologie relative all'incremento della velocità.

*Abilità:* Saper mettere in pratica correttamente le metodologie acquisite relative all'incremento della velocità. La tecnica di corsa, le andature, la staffetta.

*Obiettivi minimi:* applicare sufficientemente le metodologie relative all'incremento della velocità.

## **Percorso 3**

Le capacità condizionali: la forza

*Competenze:* Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

*Conoscenze:* Conoscere i diversi distretti muscolari e le diverse tecniche di tonificazione.

*Abilità:* Saper utilizzare correttamente gli esercizi a corpo libero e a coppie per aumentare il livello di forza dei diversi distretti muscolari.

*Obiettivi minimi:* applicare sufficientemente le metodologie relative all'incremento della forza in generale.

## **Percorso 4**

La mobilità articolare

*Competenze:* Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

*Conoscenze:* Conoscere le tecniche relative allo sviluppo della mobilità articolare.

*Abilità:* Saper mettere in pratica le metodologie acquisite relative allo sviluppo della mobilità articolare.

*Obiettivi minimi:* applicare sufficientemente le metodologie relative allo sviluppo della mobilità articolare.

## **Percorso 5**

Le capacità coordinative

*Competenze:* Essere in grado di allestire percorsi, circuiti e giochi che sviluppino le capacità coordinative.

*Conoscenze:* Conoscere il proprio corpo per ampliare le capacità coordinative al fine di realizzare schemi motori sempre più complessi.

*Abilità:* Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nell'attività motoria. Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le varie parti del corpo. Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni varie. Mantenere e controllare le posture assunte.

*Obiettivi minimi:* Saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base. Utilizzare schemi motori semplici. Mantenere per un tempo sufficiente le posture assunte.

## **Percorso 6**

Gli sport di squadra

*Competenze:* partecipare a tornei di classe. Ideare e proporre attività sportive anche con regole adattate. Accettare e rispettare regole e compagni. Assumere la responsabilità delle proprie azioni. Collaborare per raggiungere un fine comune.

*Conoscenze:* conoscere le principali regole dei giochi sportivi praticati. Riconoscere i principali gesti arbitrali.

*Abilità:* saper collaborare per un fine comune. Comportarsi con fair play nelle varie situazioni di gioco. Essere in grado di arbitrare i giochi sportivi praticati.

*Obiettivi minimi:* saper accettare e rispettare regole e compagni. Assumere la responsabilità delle proprie azioni.

### **Percorso 7**

Gli sport di squadra: 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, calcio a cinque.

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

*Obiettivi minimi:* sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a cinque.

### **Percorso 8**

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: “Salute, benessere e prevenzione: una sana alimentazione”**

*Conoscenze:* conoscere i principi di una sana alimentazione. La dieta mediterranea

*Abilità:* sperimentare una dieta equilibrata

*Competenze:* Assumere comportamenti responsabili a sostegno della salute e del benessere individuale e collettivo.

*Obiettivi minimi:* conoscere i principi di una sana alimentazione. La dieta mediterranea

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

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

Numero minimo di verifiche per ogni periodo: almeno 2 pratiche 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 9/11/2025

la docente  
Susanna Balducci