

## PIANO DI LAVORO ANNUALE DELLA DOCENTE A. S. 2025/26

**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 1K**

Indirizzo: Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale

### 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 (ed. civica)
- 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 (ed. civica)
- Saper collaborare per un fine comune (ed. civica)
- Sapere le principali norme di igiene ed elementi di traumatologia sportiva.
- Comprendere e utilizzare una terminologia specifica corretta.
- Saper riconoscere la gestualità come strumento di comunicazione più immediata rispetto al verbale.
- Migliorare le proprie capacità condizionali.
- Migliorare le proprie capacità coordinative.
- Utilizzare in maniera adeguata le principali attrezzature sportive strutturate e non
- Saper utilizzare, quando possibile, con senso civico il materiale scolastico (attrezzi, spogliatoi, impianti, ecc.)
- Imparare a imparare: organizzare e gestire il proprio apprendimento.
- Collaborare e partecipare: interagire con gli altri nelle attività collettive.
- Agire in modo autonomo e responsabile: far valere i propri diritti nel rispetto degli altri.
- Comunicare: comprendere e produrre testi e messaggi di genere diverso.
- Acquisire e interpretare un'informazione.
- Individuare collegamenti e relazioni.
- Risolvere problemi: individuare strategie appropriate ed efficaci per risolvere situazioni nuove.
- Progettare.

- Strategie metodologiche comuni *(se indicate nel documento di programmazione del CdC)*

Vedi programmazione del consiglio di classe.

## **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)*

*Le attività si svolgeranno, se in presenza, in palestra, secondo la turnazione, altrimenti in ambiente naturale, al campo di atletica antistante l'edificio scolastico.*

### **Percorso 1 – Le capacità condizionali e coordinative.**

*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: velocità, resistenza, forza, equilibrio, coordinazione dinamica generale. Le ripetizioni e le serie.

*Abilità:* saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo 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, sia nei giochi tradizionali.

*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: il regolamento e le regole (teoria e pratica)**

*Competenze:* utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.

*Conoscenze:* Conoscere le principali regole dei giochi sportivi più conosciuti e praticati.

*Abilità:* consolidare il carattere, sviluppare la socialità e il senso civico.

*Obiettivi Minimi:* conoscere e comprendere le principali regole di gioco.

### **Percorso 4 – Gli sport di squadra: i fondamentali di gioco.**

*Competenze:* essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante il riscaldamento di pallavolo, pallacanestro, pallamano, palla avvelenata e 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. Gli individuali della pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.

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

### **Percorso 5 – Gli sport individuali: atletica leggera**

*Competenze:* essere in grado di eseguire correttamente i gesti tecnici delle specialità di atletica leggera

*Conoscenze:* conoscere la tecnica esecutiva della corsa, dei salti, dei lanci.

*Abilità:* saper eseguire in modo appropriato i gesti tecnici delle varie specialità

*Obiettivi Minimi:* saper eseguire i principali gesti tecnici delle discipline proposte

### **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 6- **Educazione civica**. L'acqua e la sostenibilità L'importanza del rispetto delle regole  
Tempo previsto 2/4 ore

*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)

Essere in grado di comprendere il corretto utilizzo dell'acqua nelle azioni quotidiane

*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.

Conoscere l'elemento acqua come fondamentale alla vita degli esseri viventi

*Abilità:* saper eseguire in modo appropriato un compito e/o una consegna rispettando le regole date nel rispetto dei bisogni del gruppo classe.

Saper mettere in atto semplici comportamenti per usare l'acqua in maniera rispettosa e sostenibile

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

Nel mese di febbraio 2026 viene offerta la possibilità di partecipare ai giorni bianchi "SCIalpino in ambiente naturale"

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 con esperte esterne.

### **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]*

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

### **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 agli studenti, per una effettiva trasparenza, i criteri di valutazione e le griglie di misurazione.

Concorreranno 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)*

Con gli studenti e con le studentesse che mostreranno particolari carenze nelle conoscenze e abilità legate alla disciplina verrà attivato un recupero in itinere o tramite lo sportello didattico, al fine di rispondere ai bisogni formativi di ciascuna/o alunna/o. Verranno utilizzati, se concesso dalla normativa,

metodi e strategie didattiche che prevedono attività in piccoli gruppi, attività di coppia, attività di auto-aiuto e di cooperative-learning.

I contenuti sopracitati, verranno trattati quotidianamente in forma teorica, ricordando, ad ogni incontro quanto sia fondamentale il rispetto delle regole.

Pisa 22 novembre 2025

La docente  
Prof.ssa Margherita Dini