

## PIANO DI LAVORO ANNUALE DELLA DOCENTE a.s. 2025/26

**Nome e cognome della docente:** 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:** 10

**Indirizzo:** Operatrici del benessere

### 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.
- Migliorare le proprie capacità condizionali.
- Migliorare le proprie capacità coordinative.
- 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.)
- Imparare a percepire e a controllare la corporeità e saper riconoscere la gestualità come strumento di comunicazione più immediata rispetto al verbale. Imparare a riconoscere e a gestire le emozioni.
- Saper collaborare per un fine comune.
- Sapere le principali norme di igiene ed elementi di traumatologia sportiva per poter applicare norme di comportamento corretto per la prevenzione degli infortuni.

- Sapere le norme più semplici di primo soccorso e saperle applicare.

## **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) durata 30 ore*

### **C.2.5 Scheda di UF SMS1.1 CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE-PRIMO SOCCORSO**

*(Indicare esclusivamente quanto previsto nei Repertori Regionali delle Figure Professionali)*

---

UD1 – Le capacità condizionali e coordinative.

---

#### **C.2.5.1 Obiettivi specifici di apprendimento**

Obiettivi specifici.

- Conoscere semplici norme di primo soccorso
- Consolidare e migliorare il potenziamento fisiologico
- Consolidare e perfezionare il senso civico ed il rispetto delle regole
- Imparare a socializzare in contesti diversi
- Formare il carattere e la personalità
- Assumere un corretto stile di vita per il benessere psico-fisico

#### **Percorso(UD) 1- Le capacità condizionali e coordinative. Primo soccorso**

La forza. Resistenza. Velocità. Flessibilità. Equilibrio. Abilità motorie.

*Competenze:* essere in grado di eseguire correttamente i test motori individuali relativi alla valutazione delle diverse capacità coordinative e condizionali. Essere in grado di riconoscere una situazione di soccorso.

*Conoscenze:* conoscere teoricamente e saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali: velocità, resistenza, forza, equilibrio, flessibilità, coordinazione dinamica generale. Le ripetizioni e le serie. Conoscere i numeri utili e le elementari norme di comportamento per soccorrere un individuo in difficoltà.

*Abilità:* saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali. Saper mettere in pratica ciò che si è studiato in teoria anche con simulate.

*Obiettivi Minimi:* saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali. Conoscere il comportamento da mettere in atto ed i numeri utili per soccorrere una persona in difficoltà.

#### **C.2.5.2 Contenuti formativi**

I contenuti formativi verranno proposti, come previsto dalla normativa, sia con lezioni teoriche (15 ore) sia con attività motorie-sportive (15 ore)

La forza, la resistenza, la velocità, la flessibilità, le abilità motorie. Elementi base di primo soccorso. Esercitazioni pratiche a corpo libero e/o con attrezzi.

Per il primo soccorso è previsto un modulo teorico al termine del quale si prevede una verifica

scritta sui contenuti trattati.

### **C.2.5.3 Metodologie e strumenti**

(15 ore di teoria e 15 ore di pratica)

Verrà fatto uso di fotocopie precedentemente predisposte dalla docente, attività laboratoriali al computer, simulate, studio di casi, video didattici e materiale reperibile online. Partiremo dal conosciuto, per poi giungere, gradualmente a concetti nuovi con lezioni frontali e/o videolezioni classiche e partecipate. Le strategie didattiche si rifanno alla didattica laboratoriale, quindi allo sperimentare direttamente in prima persona gli argomenti proposti individualmente, a coppie, in piccoli gruppi o con la classe intera, passando attraverso azioni di tutoraggio, insegnamento tra pari o insegnamento cooperativo, sempre nell'ottica dell'inclusività.

Al termine di ciascuna lezione verrà chiesto un breve riassunto del contenuto trattato o anche una mappa concettuale per verificare che i concetti base della lezione siano stati appresi.

Con le studentesse che mostreranno particolari carenze nelle conoscenze e abilità legate alla disciplina verrà attivato un recupero in itinere, grazie allo sportello didattico al fine di rispondere ai bisogni formativi di ciascuna alunna.

### **C.2.5.4 Organizzazione e logistica**

Le lezioni si svolgeranno in palestra, in aula, nel laboratorio di informatica, in piscina. Se necessario, si potrà ricorrere anche alle video lezioni. Quando possibile, se presente nell'istituto, si farà uso di attrezzature e strumenti finalizzati al primo soccorso.

### **C2.5.5 Modalità di verifica degli apprendimenti di fine UF**

Numero minimo di verifiche per ogni periodo: 2 verifiche pratiche e un test sul primo soccorso.

#### **Strumenti impiegati per la verifica formativa e sommativa.**

Verranno utilizzati, come strumenti di verifica, sia di carattere formativo che sommativo, test motori specifici per valutare la capacità di coordinazione, la capacità di ritmo, la frequenza dei movimenti, la destrezza fine e la capacità di reazione. Osservazione in situazione, questionari, verifiche orali. Verranno inoltre registrate 2 valutazioni espresse in centesimi riferite a 2 diverse percorsi (UDA) da inserire nei moduli riepilogativi della classe.

Per una effettiva trasparenza, i criteri di valutazione e le griglie di misurazione verranno esplicitati alle studentesse.

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
- le competenze chiave di cittadinanza.

### **C.2.5 Scheda di unità formativa**

**Titolo U.F.: SMS1.2**

Titolo attività di riferimento: **GIOCHI E SPORT DI SQUADRA E ACQUATICITÀ**

#### **C.2.5.1 Obiettivi specifici di apprendimento in termini di**

*(Indicare esclusivamente quanto previsto nei Repertori Regionali delle Figure Professionali)  
durata 36 ore*

- Imparare ad usare il corpo come strumento
- Orientarsi nello spazio
- Acquisire capacità di misurazione di una traiettoria
- Acquisire capacità di anticipazione motoria.
- Collaborare per uno scopo comune
- Accettare i propri limiti e quelli delle compagne in una visione di miglioramento delle competenze
- Affrontare la prova con serenità e impegno
- Comprendere che l'attività in acqua significa promozione della salute
- Comprendere che l'acqua rappresenta un veicolo di benessere fisico e psichico

### **Obiettivi specifici**

Saper eseguire sufficientemente le tecniche acquisite relative ai tre stili di nuoto. Saper controllare sufficientemente la respirazione eseguendo una semplice apnea a pelo. Saper condurre un semplice riscaldamento in acqua. Sapere quali sono gli esercizi fondamentali per tonificare il corpo in acqua.

**Obiettivi minimi:** sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali della pallavolo. Sapere eseguire sufficientemente le tecniche acquisite relative ai tre stili di nuoto.

---

**Conoscenze:** Conoscere le regole delle discipline sportive praticate. Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali di gioco le tecniche acquisite relative allo sviluppo dello sport di squadra e delle pratiche natatorie. Conoscere l'importanza dell'attivazione e del riscaldamento muscolare del corpo.

Conoscere e saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative al galleggiamento, propulsione, scivolamento ed apnea quando possibile, altrimenti le conoscenze si limiteranno alla parte teorica. Conoscere i principali esercizi di risveglio muscolare generale.

**Abilità:** saper eseguire in maniera accettabile i gesti tecnici fondamentali dei diversi stili.

**Capacità:** Conoscenza e pratica delle attività sportive. Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico. Promozione della salute, poiché l'acqua viene proposta come veicolo di benessere fisico e psichico. Sicurezza in acqua e prevenzione attiva.

**Obiettivi minimi:** Saper galleggiare, scivolare e avere un'adeguata propulsione in acqua. Partecipare attivamente sperimentando i fondamentali degli sport proposti

---

### **C.2.5.2 Contenuti formativi**

Partite. Fondamentali di gioco

La pallavolo: il bagher, il palleggio e la battuta. Esercitazioni individuali sui fondamentali. Partecipazione attiva a piccoli tornei di classe e/o per classi aperte quando organizzati.

### **Percorso (UD) 2 – Gli sport di squadra: il regolamento. TEORIA**

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

**Conoscenze:** pallavolo. Conoscere le principali regole di gioco.

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

*Obiettivi Minimi:* saper riconoscere le regole e rispettarle.

**Percorso (UD) 3 – Gli sport di squadra: i fondamentali di gioco.**

*Competenze:* essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali del gioco della pallavolo anche durante il riscaldamento e l'attivazione muscolare.

*Conoscenze:* conoscere i principali fondamentali individuali di gioco della pallavolo.

*Abilità:* sapere eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco; saper riconoscere i principali gesti dell'arbitraggio; saper mettere in atto il senso civico e la socialità.

*Obiettivi Minimi:* sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali della pallavolo.

**Percorso (UD) 4 – Acquaticità - promozione della salute: l'acqua come veicolo di benessere fisico e psichico.**

*Competenze:* essere in grado utilizzare i tre stili di nuoto. Essere in grado di mantenere apnee prolungate anche non in ambiente acquatico.

*Conoscenze:* conoscere e saper mettere in pratica, quando possibile, le tecniche acquisite relative ai tre stili di nuoto. Conoscere pratiche che apportano benefici alla postura e al miglioramento dell'equilibrio sia in acqua che al suolo. Conoscere e saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative alla respirazione che permettono apnee prolungate, immersioni e spostamenti subacquei.

*Abilità:* saper come si eseguono, nella teoria, le tecniche acquisite relative ai tre stili di nuoto. Saper eseguire in modo appropriato le tecniche acquisite relative alla respirazione che permettono apnee prolungate, immersioni e spostamenti subacquei anche con simulate. Saper comprendere l'importanza delle pratiche sportive in acqua come veicolo di benessere psicofisico anche con lezioni teoriche.

*Obiettivi Minimi:* saper eseguire sufficientemente le tecniche acquisite relative ai tre stili di nuoto quando possibile. Saper controllare sufficientemente la respirazione eseguendo una semplice apnea.

**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)*

Il Centro Sportivo Scolastico (costituito da tutti i docenti di scienze motorie e sportive dell'Istituto) ha organizzato, nel mese di febbraio 2025 il progetto "Sci e snowboard" offrendo agli studenti e alle studentesse tre giorni bianchi.

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.

**Percorso (UD) 5 - Educazione civica. Cittadinanza attiva: elementi di primo soccorso. Tempo previsto 2/6 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) Sapere come ci si comporta di fronte ad un infortunio

*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 gli elementi essenziali del primo soccorso

*Abilità:* saper eseguire in modo appropriato un compito e/o una consegna rispettando le regole date.

Sapersi comportare adeguatamente in situazioni di soccorso

*Obiettivi Minimi:* saper assumere un comportamento generalmente corretto in classe, in palestra e

nella comunità scolastica e conoscere le regole più semplici per soccorrere una persona.

#### **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]*

##### **C2.5.5 Modalità di verifica degli apprendimenti di fine UF**

Numero minimo di verifiche per ogni periodo:

2 verifiche pratiche.

Verranno utilizzati, come strumenti di verifica, sia di carattere formativo che sommativo, test motori specifici soprattutto individuali, se possibile, anche di gruppo per verificare l'osservanza delle regole di gioco e la correttezza dei comportamenti. Osservazione in situazione, questionari, verifiche orali anche in video lezione. Inoltre verranno registrate 2 valutazioni espresse in centesimi riferite a 2 diverse UdA da inserire nei moduli riepilogativi della classe.

Le modalità di valutazione e gli esiti delle prove saranno registrati dalle griglie di valutazione.

#### **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))*

Per una effettiva trasparenza, i criteri di valutazione e le griglie di misurazione verranno esplicitati alle studentesse.

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)*

##### **C.2.5.3 Metodologie e strumenti**

(15 ore di teoria e 15 ore di pratica)

Verrà fatto uso di fotocopie precedentemente predisposte dalla docente, attività laboratoriali al computer, simulate, studio di casi, visione di film, video didattici. Partiremo dal conosciuto, per poi giungere, gradualmente a concetti nuovi con lezioni frontali classiche e partecipate e video lezioni. Le strategie didattiche si rifanno alla didattica laboratoriale, quindi allo sperimentare direttamente in prima persona gli argomenti proposti individualmente, a coppie, in piccoli gruppi o con la classe intera, passando attraverso azioni di tutoraggio, insegnamento tra pari o insegnamento cooperativo sempre nell'ottica dell'inclusività.

Al termine di ciascuna lezione verrà chiesto un breve riassunto del contenuto trattato o anche una mappa concettuale per verificare che i concetti base della lezione siano stati appresi.

Con le studentesse che mostreranno particolari carenze nelle conoscenze e abilità legate alla disciplina verrà attivato un recupero in itinere, anche con lo sportello didattico al fine di rispondere ai bisogni formativi di ciascuna alunna.

##### **C.2.5.4 Organizzazione e logistica**

Le lezioni si svolgeranno in palestra, in aula, nel laboratorio di informatica, in piscina, al campo di atletica, in ambiente naturale. Quando possibile, se presente nell'istituto, si farà uso di attrezzature e strumenti finalizzati al primo soccorso.

La docente

Pisa 22 novembre 2025

Prof.ssa Margherita Dini