

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

Nome e cognome della docente: Prof.ssa Margherita Dini

Disciplina insegnata: Scienze motorie e sportive

Libro/i di testo in uso: PIU' MOVIMENTO – VOLUME UNICO EBOOK - AUTORE: Fiorini Gianluigi Coretti Stefano Bocchi Silvia – EDITORE: Marietti Scuola – codice: 9788839305251

Classe 3O

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.)
- Saper riconoscere la gestualità come strumento di comunicazione più immediata rispetto al verbale.
- Saper collaborare per un fine comune.
- Sapere le principali norme di igiene ed elementi di traumatologia sportiva.
- Saper utilizzare in maniera adeguata, gli esercizi motori per migliorare la flessibilità.

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)

Titolo U.F.: SMS3.1

Durata: 22 ore

Titolo attività di riferimento: **GINNASTICA ESTETICA E FLESSIBILITÀ**

6 ore di teoria e 16 di attività pratiche

Percorso 1 – Le capacità condizionali e coordinative. **La flessibilità e la forza.** Teoria e pratica

Competenze: essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione delle diverse capacità coordinative e condizionali, con particolare riferimento alla flessibilità finalizzata alla ginnastica estetica. Essere in grado di riproporre al gruppo classe gli esercizi fondamentali di stretching utili in ambito lavorativo.

Conoscenze: conoscere le definizioni delle principali capacità coordinative e condizionali: velocità, resistenza, forza, flessibilità, equilibrio, coordinazione dinamica generale. Conoscere gli esercizi di stretching globale attivo che migliorano la flessibilità nei diversi distretti muscolari. Conoscere la definizione di tono muscolare e postura. Conoscere la contrazione e l'allungamento muscolare. Avere informazioni base sulla tutela della salute.

Abilità: saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali. Saper mettere in pratica esercizi che migliorano la flessibilità generale del corpo umano.

Obiettivi Minimi: saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali con particolare riferimento alla flessibilità.

Percorso 2 – Gli schemi motori di base e la **ginnastica estetica.** Tonificazione e definizione muscolare.

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 per poi trasporli nel mondo del lavoro.

Conoscenze: conoscere le definizioni degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare per l'acquisizione di stili di vita permanenti.

Abilità: saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare anche come prevenzione di paramorfismi ed educazione alla salute.

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.

Titolo U.F.: SMS3.2

Durata: 30 ore

Titolo attività di riferimento: **giochi sportivi, acquaticità e nuoto**

10 ore di teoria e 20 di esercitazioni pratiche

Percorso 3 – **Gli sport di squadra:** il regolamento.

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

Conoscenze: pallavolo, pallamano, palla prigioniera. Conoscere le principali regole di gioco.

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

Obiettivi Minimi: rispettare le regole di gioco e assumere compiti di giuria e arbitraggio

Percorso 4 – 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, pallamano, basket.

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

Abilità: sapere eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo.

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

Percorso 5 – Acquaticità: promozione della salute: l'acqua come veicolo di benessere fisico e psichico.

Competenze: essere in grado utilizzare le tecniche di base degli stili fondamentali: libero, dorso e rana. Acquisizione di una cultura dell'acqua tale da garantire la sicurezza di sé e degli altri. Essere in grado di condurre un semplice riscaldamento in vasca con attivazione muscolare.

Conoscenze: conoscere e saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative agli stili fondamentali: libero, dorso e rana. Conoscere alcuni esercizi per il riscaldamento in vasca. Conoscere gli elementi fondamentali dell'Acqua Gag

Abilità: saper eseguire in modo appropriato le tecniche di base degli stili fondamentali: libero, dorso e rana ed il riscaldamento ed il potenziamento in acqua.

Obiettivi Minimi: saper eseguire sufficientemente le tecniche di base degli stili fondamentali: libero, dorso e rana.

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 marzo 2026 il progetto "Sci e ambiente naturale" 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)

Percorso 6- Educazione civica. La prevenzione delle malattie professionali. Tempo previsto 2/4 ore
Rispetto delle regole e sicurezza.

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)

Saper riconoscere un atteggiamento posturale scorretto

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 le principali patologie professionali con particolare riferimento alle patologie biomeccaniche della colonna vertebrale

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

Saper mettere in atto atteggiamenti preventivi sul posto di lavoro o in laboratorio.

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

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]

Numero minimo di verifiche per ogni periodo:

Almeno due verifiche pratiche e una teorica. Se necessario, anche per permettere il recupero anche più verifiche orali.

Strumenti impiegati per la verifica formativa e sommativa:

Verranno utilizzati, come strumenti di verifica, sia di carattere formativo che sommativo, test motori, osservazione in situazione, esercizi, prove pratiche. Verifiche orali, relazioni, questionari, presentazioni.

Inoltre verranno registrate 2 valutazioni espresse in centesimi riferite a 2 diverse UdA da inserire nei moduli riepilogativi della classe.

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 alle studentesse, per una effettiva trasparenza, i criteri di valutazione e le griglie di misurazione.

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
- la puntualità, l'affidabilità ed il senso di responsabilità.

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)

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.

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

1. Strumenti e attrezzature didattiche impiegate

- ✓ libro di testo
- ✓ documenti
- ✓ materiali tratti da internet
- ✓ audiovisivi
- ✓ palestra
- ✓ campo sportivo
- ✓ piscina
- ✓ lezioni fuori sede

Pisa, 22 novembre 2025

La docente

Prof.ssa Margherita Dini