

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

Nome e cognome: Prof.ssa Margherita Dini

Disciplina insegnata Scienze motorie e sportive

Libro di testo: Attivi–Volume unico e-book- AUTORE: Fiorini, Chiesa, Montalbetti, Taini. EDITORE: DEA scuola Marietti Scuola – codice: 9788839303967

Classe 5K

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)

- Imparare a imparare: organizzare e gestire il proprio apprendimento.
- Collaborare e partecipare:
 - interagire con gli altri nelle attività collettive;
 - saper collaborare con gli insegnanti e organizzare il lavoro comune;
 - saper valutare se stessi e gli altri;
 - sapersi confrontare con serenità.
- Agire in modo autonomo e responsabile:
 - far valere i propri diritti nel rispetto degli altri;
 - saper dominare la propria emotività per indirizzare in maniera positiva il proprio carattere.
- Comunicare:
 - comprendere e produrre testi e messaggi di genere diverso;
 - consolidare ed ampliare le proprie capacità creative, comunicative ed espressive.
- Acquisire e interpretare un'informazione in maniera critica.
- Risolvere problemi: individuare strategie appropriate ed efficaci per risolvere situazioni nuove.
- Progettare: sviluppare capacità di scelta e progettuali attraverso un processo di conoscenza di sé, delle proprie capacità ed attitudini, allo scopo sviluppare la capacità di auto- orientamento; elaborare e realizzare attività.
- Individuare collegamenti e relazioni: saper utilizzare le esperienze acquisite per poterne ricavare gli elementi più utilmente fruibili nell'attività lavorativa futura.

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)

Percorso1 – 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 – 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 5– Gli sport di squadra. Teoria e pratica

Competenze: saper interiorizzare teoricamente gli scopi dei giochi di squadra. Descrivere in maniera corretta il gesto motorio dei fondamentali individuali degli sport di squadra più praticati e conosciuti. 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 (ed.civica) nelle varie situazioni di gioco. Essere in grado di arbitrare i giochi sportivi.

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

Percorso 6 – Gli sport di squadra: i fondamentali di gioco.

Competenze: essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco di pallavolo, pallacanestro, pallamano 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 anche durante il riscaldamento e l'attivazione muscolare

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

Percorso 7 – Gli sport individuali: atletica leggera.

Competenze: essere in grado di eseguire 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.

Obiettivi Minimi: saper eseguire globalmente i gesti delle specialità.

Percorso 8-L'alimentazione e lo sport. La salute dinamica

Conoscenze: conoscere le principali regole per una sana alimentazione. Conoscere i principi nutritivi, l'acqua, le fibre, i sali minerali e le vitamine.

Competenze: Saper classificare gli alimenti in base al gruppo di appartenenza

Abilità: saper realizzare una presentazione con il computer

Obiettivi minimi: Conoscere i principi per una corretta alimentazione. Saper classificare gli alimenti. I principi nutritivi. Comprendere l'importanza di una corretta alimentazione. Comprendere l'importanza del movimento. Ricordare le principali patologie legate alla vita sedentaria. Sapere che cosa significa "salute dinamica"

L'alimentazione nelle varie fasi della vita. L'alimentazione dello sportivo.

L'importanza di una postura corretta nel lavoro agricolo.

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 2026 il progetto "SCI alpino 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)

Educazione civica. Alimentazione, salute e sostenibilità. Tempo previsto 2/5 ore

Competenze: essere in grado di interiorizzare regole di comportamento in ambito scolastico e nelle comunità in genere. Promuovere nei propri comportamenti la sostenibilità ambientale, la tutela della salute ed il benessere psicofisico. Essere in grado di effettuare in campo alimentare delle scelte autonome e di comprendere il valore nutritivo degli alimenti

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, anche in ambiente naturale. Conoscere i macronutrienti ed i micronutrienti.

Conoscere il significato di sostenibilità alimentare e salute applicato all'ambiente e all'indirizzo di studi, con particolare riferimento alla sostenibilità alimentare.

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

Saper riconoscere il valore nutritivo dei singoli alimenti. Cominciare ad alimentarsi in maniera adeguata all'età e all'attività motoria svolta.

Obiettivi Minimi: saper assumere un comportamento corretto in classe, in palestra e nella comunità scolastica. Saper agire in maniera autonoma effettuando scelte consapevoli nel rispetto dell'ambiente e del territorio.

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, presentazioni, verifiche orali, relazioni e presentazioni multimediali.

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.

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.

I contenuti sopracitati, verranno trattati in forma teorica, cercando di affrontare le tematiche per le quali la classe mostra maggior interesse.

Pisa, 22 novembre 2025

La docente
Prof.ssa Margherita Dini