

PIANO DI LAVORO PUBBLICO ANNUALE DEL DOCENTE A.S. 2025/26

Nome e cognome del/della docente: Valeria Stigliano

Disciplina insegnata: Scienze motorie e sportive

Libro/i di testo in uso CHIESA E TAINI D MONTALBETTI L FIORNI A ATTIVI! SPORT E SANE ABITUDINI
- VOLUME UNICO + EBOOK + ATTIVI! MAGAZINE MARIETTI SCUOLA

Classe e Sezione 40

Indirizzo di studio OPERATORE DEL BENESSERE

1. Competenze che si intendono sviluppare o traguardi di competenza

(fare riferimento alle Linee Guida e ai documenti dei dipartimenti)

- **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

Percepire il proprio corpo

Esprimere costruttivamente le emozioni

- **Lo sport, le regole e il fair play**

Rispettare le norme di comportamento sociale

Praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali

- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Consapevolezza della propria condizione fisica

Applicazione delle norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso

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)

Percorso 1

Titolo U.F.: ANA 4.3 Elementi di fisiologia e patologia Durata: 37 (27 ore in compresenza con SMS4.1)

Conoscenze: La ginnastica dolce, il pilates e lo yoga (e benefici psicomotori). Ginnastica posturale e correttiva: consolidamento. Il rilassamento muscolare. Il movimento come prevenzione: camminare, i passi della salute.

Primo soccorso/postura.

Capacità: Conoscenza e pratica delle attività proposte. Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico. Promozione della salute

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)

Diritto alla salute e al benessere della persona

Rischio da sovraccarico biomeccanico dorso-lombare da posture incongrue e degli arti superiori da movimenti ripetuti

Conoscenze: ● Protocollo valutazione di rischi professionali per estetiste

- Postura e salute

Abilità: ● Riconoscere i rischi correlati alla professione

- Essere in grado assumere posture corrette

Competenze: ● assumere responsabilmente atteggiamenti, ruoli e comportamenti di tutela della salute propria e altrui

- Attuare comportamenti atti a promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale

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]

Per la parte pratica sono stati utilizzati

- Osservazione sistematica in situazione
- Test motori e prove cronometrate, di misurazione, di agilità, destrezza, coordinazione e velocità. Durata in funzione del tipo di test
- Prove atte a verificare l'economicità e la precisione del gesto tecnico/atletico. Durata variabile.
- Test specifici individuali per valutare: capacità di equilibrio, capacità di ritmo, frequenza dei movimenti, destrezza fine e capacità di reazione. Durata in funzione del tipo di test
- Test specifici di gruppo per valutare l'osservanza delle regole del gioco, comportamenti corretti, l'esecuzione dei fondamentali della disciplina sportiva. Durata variabile.

Per gli alunni esonerati dalla pratica motoria la valutazione è stata effettuata mediante verifiche scritte/orali e sulla capacità di arbitraggio.

Per la teoria sono state utilizzate verifiche scritte e orali, colloqui, produzione di elaborati, ricerche, relazioni riflessioni personali.

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)

Sono utilizzati, come strumenti di verifica, sia di carattere formativo che sommativo, test motori, osservazione in situazione, prove strutturate, prove cronometrate. Per la valutazione si fa distinzione tra misurazione del profitto e la valutazione globale che tiene conto dell'impegno e interesse profuso nel corso delle attività curricolari, della frequenza e partecipazione al dialogo educativo, della partecipazione attiva all'attività didattica (intesa come attenzione, puntualità e precisione nel mantenere gli impegni, richieste di chiarimenti, disponibilità alla collaborazione con docenti e compagni), del numero di giustificazioni, delle capacità di recupero, delle competenze e conoscenze acquisite, dell'applicazione allo studio, della capacità di analisi, di rielaborazione e di sintesi e della competenza comunicativa.

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)

L'approccio metodologico usato è di tipo individualizzato e si sviluppa a partire dalle necessità, esperienze pregresse e ritmi personali di sviluppo di ciascun alunno. La metodologia, adottata per favorire il mantenimento dell'interesse e sviluppare la motivazione all'apprendimento, è quella della scoperta guidata, della lezione dialogata, dell'apprendimento cooperativo e del laboratorio didattico. Dopo aver presentato l'argomento mettendo in evidenza, di volta in volta, l'obiettivo da raggiungere e gli elementi di valutazione, la lezione assume caratteristiche diverse a seconda del tema trattato (lezione teorica, lezione pratica in palestra, proiezione e commento di documenti multimediali ecc.). Per facilitare l'apprendimento motorio e l'associazione e interiorizzazione delle esperienze, le proposte didattiche seguono il principio della gradualità, con difficoltà e intensità progressive. Le proposte di lavoro, esercitazioni, circuiti, giochi sportivi, sono rivolte all'intero gruppo classe, a piccoli gruppi, a coppie e individualmente a seconda delle esigenze contingenti nel rispetto dei livelli di partenza e delle potenzialità del singolo. Per abituare gli studenti all'autovalutazione e per sollecitarne il miglioramento vengono esplicitate le valutazioni date ad ogni prova. Vengono inoltre evidenziate la capacità di collaborazione tra pari e con la docente, la partecipazione attiva al dialogo educativo e l'impegno profuso da ciascun alunno.

Pisa li 28/11/2025

la docente Valeria Stigliano