

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 FIORINI GIANLUIGI PIÙ MOVIMENTO VOLUME UNICO - EBOOK MARIETTI SCUOLA

Classe e Sezione 5A

Indirizzo di studio CAT

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**

Lo studente conosce il proprio corpo e la sua funzionalità; è in grado di realizzare schemi di base e complessi utili ad affrontare attività sportive

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

Lo studente pratica gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità

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

Lo studente è in grado di applicare i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; è in grado di adottare consapevolmente stili di vita improntati al benessere psico-fisico; è in grado di osservare e interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo in funzione della propria crescita personale

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

Le capacità condizionali: la resistenza

Competenze: saper eseguire un semplice programma di lavoro fisico per lo sviluppo e il consolidamento delle capacità neuromuscolari

Conoscenze: Conoscere le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.

Abilità: Saper eseguire correttamente gli esercizi e le metodologie acquisite relative allo sviluppo della resistenza.

Obiettivi Minimi: eseguire correttamente gli esercizi proposti.

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: eseguire correttamente gli esercizi proposti.

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: eseguire correttamente gli esercizi proposti.

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

Competenze: partecipare a tornei di classe. 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 nelle varie situazioni di gioco. Essere in grado di arbitrare i giochi sportivi praticati.

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 durante una partita 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: saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di 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 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 e dei lanci.

Abilità: saper eseguire in modo appropriato i gesti tecnici.

Obiettivi Minimi: saper eseguire globalmente i gesti delle specialità.

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)*

Sostenibilità ambientale, diritto alla salute e al benessere della persona

Ecosport - Gli impianti sportivi ecosostenibili e palestre green

Conoscenze:

Agenda 2030 Obiettivo 11: Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili

Conoscere l'influenza delle attività umane sull'ambiente

Conoscere le conseguenze dei propri atti e comportamenti sulla salute propria e altrui

Conoscere i soggetti che operano per la tutela ambientale e lo sviluppo eco sostenibile

Abilità:

Riconoscere, valutare e utilizzare i margini di manovra personali e collettivi per promuovere uno sviluppo sostenibile

Sapersi comportare in modo attivo, responsabile e sicuro

Competenze:

Rispettare l'ambiente e partecipare responsabilmente alla sua tutela

Sentirsi parte di questo ambiente

Comprendere la necessità di uno sviluppo equo e sostenibile, rispettoso dell'ecosistema, nonché di un utilizzo consapevole delle risorse ambientali.

Partecipazione al progetto "Avis, la cultura del dono".

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 curriculari, 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