

PIANO DI LAVORO ANNUALE DEL DOCENTE A.S. 2024/25

Nome e cognome del/della docente Susanna Balducci

Disciplina insegnata Scienze motorie e sportive

Libro/i di testo in uso "ATTIVI! SPORT E SANE ABITUDINI" (volume unico+ebook+Attivi! Magazine)
Editore MARIETTI SCUOLA, codice 9788839303967

Classe e Sezione 3L

Indirizzo di studio Biotecnologie sanitarie

1. Competenze che si intendono sviluppare o traguardi di competenza

- Saper lavorare con gli altri nel rispetto delle regole scolastiche.
- Utilizzare in maniera adeguata le principali attrezzature sportive strutturate e non.
- Saper utilizzare con senso civico il materiale scolastico (attrezzi, spogliatoi, impianti, ecc.).
- Migliorare le capacità condizionali e coordinative per favorire e completare l'armonico sviluppo delle proprie potenzialità psicomotorie.
- Accostarsi alle discipline sportive individuali e di squadra per sviluppare la capacità di cooperazione e socializzazione, migliorare il rispetto delle regole, sapersi confrontare serenamente e collaborare per un fine comune.
- Conoscere le principali norme dei regolamenti dei seguenti giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a cinque.
- Comprendere e utilizzare una terminologia specifica corretta.
- Saper riconoscere la gestualità come strumento di comunicazione più immediata rispetto al linguaggio verbale.
- Conoscere le principali norme di pronto soccorso in palestra, i principali traumi sportivi e le regole generali di primo intervento.

2. Descrizione di conoscenze e abilità, suddivise in percorsi didattici, evidenziando per ognuna quelle essenziali o minime

Percorso 1

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

La mobilità articolare

Competenze: Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

Conoscenze: Conoscere le tecniche relative allo sviluppo della mobilità articolare.

Abilità: Saper mettere in pratica le metodologie acquisite relative allo sviluppo della mobilità articolare.

Obiettivi minimi: applicare sufficientemente le metodologie relative allo sviluppo della mobilità articolare.

Percorso 5

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 6

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 7

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, calcio a cinque.

Conoscenze: conoscere i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a cinque.

Abilità: sapere eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a cinque.

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

Percorso 8

Gli sport con la racchetta

Competenze:

essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco in una partita di tennis, badminton, tennis tavolo.

Conoscenze:

conoscere i principali fondamentali individuali di gioco del tennis, badminton, tennis tavolo.

Abilità:

sapere eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco del tennis, badminton, tennis tavolo.

Obiettivi minimi: sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: tennis, badminton, tennis tavolo.

3. Attività o percorsi didattici concordati nel CdC a livello interdisciplinare - Educazione civica

Percorso: Giocare con fair play

Conoscenze: conoscere i principi del fair play

Abilità: Applicare il fair play nei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5

Competenze: collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondate sul reciproco riconoscimento di diritti e doveri.

Obiettivi minimi: applicare in maniera sufficientemente adeguata il fair play nei giochi sportivi di squadra praticati.

4. Tipologie di verifica, elaborati ed esercitazioni

Verranno utilizzati, come strumenti di verifica, sia di carattere formativo che sommativo, test motori e osservazione in situazione.

Numero minimo di verifiche pratiche per ogni periodo: almeno 2 a quadrimestre.

Agli alunni esonerati temporaneamente o per tutto l'anno scolastico dalla parte pratica verranno somministrate verifiche scritte e/o orali.

5. Criteri per le valutazioni

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;
- l'acquisizione dei contenuti disciplinari;
- i progressi conseguiti in relazione alle situazioni di partenza;
- le competenze chiave di cittadinanza.

6. Metodi e strategie didattiche

Verranno utilizzati metodi e strategie didattiche che prevedano:

- attività individuali;
- attività di coppia;
- attività di gruppo;
- attività suddivise in piccoli gruppi;
- attività di tutoring e aiuto tra pari,
- attività di cooperative learning.

Per gli studenti che mostreranno particolari carenze nelle conoscenze, abilità e competenze legate alla disciplina, verrà attivato un recupero in itinere al fine di rispondere ai bisogni formativi di ciascun alunno.

Pisa li 18/11/2024

la docente
Susanna Balducci