

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

**Nome e cognome del/della docente: DANIEL MIHAI DUMITRESCU**

**Disciplina insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Libro/i di testo in uso: PIU MOVIMENTO VOLUME UNICO + EBOOK**

**Classe e Sezione 4H**

**Indirizzo di studio: SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA SOCIALE**

### **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. E' 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 impegna negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collabora con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità

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

Lo studente conosce i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, adotta i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere

### **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 e coordinative**

*Competenze:* essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione delle diverse capacità coordinative e condizionali.

*Conoscenze:* conoscere le definizioni delle principali capacità coordinative e condizionali: velocità, resistenza, forza, equilibrio, coordinazione dinamica generale. Le ripetizioni e le serie.

*Abilità:* saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.

*Obiettivi Minimi:* saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.

## **Percorso 2**

### **Gli schemi motori di base**

*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.

*Conoscenze:* conoscere le definizioni degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.

*Abilità:* saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.

*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.

## **Percorso 3**

### **Gli sport di squadra: il regolamento**

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

*Conoscenze:* Conoscere le principali regole dei giochi proposti (pallavolo, basket, calcetto...).

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

*Obiettivi Minimi:* rispettare le regole di gioco durante una partita.

## **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, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.

*Conoscenze:* conoscere la tecnica esecutiva dei fondamentali individuali

*Abilità:* saper eseguire in modo appropriato i gesti tecnici dei giochi di squadra proposti

*Obiettivi Minimi:* saper eseguire i principali gesti tecnici dei giochi di squadra proposti

## **Percorso 5**

### **Gli sport individuali: gesti tecnici**

*Competenze:* essere in grado di eseguire correttamente 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 delle varie specialità

*Obiettivi Minimi:* saper eseguire i principali gesti tecnici delle discipline proposte

### **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)*

**Ambiente e salute: Rispetto di sé: alimentazione e stili di vita.**

Conoscenze:

- La dieta bilanciata, la dieta dello sportivo.
- Nozioni di pronto soccorso: BLS, RCP e DAE (analisi di casi pratici).
- Conoscere e prevenire il mal di schiena.

Abilità:

- Sperimentare un metodo personale che comprenda il movimento e la sana alimentazione da applicare nella vita.
- Rinforzare le acquisizioni sulla sicurezza per agire in consapevolezza nelle urgenze ed emergenze.
- Collegare le capacità interventiste e utilizzarle con senso di responsabilità su se stessi e verso gli altri.

Competenze:

- Saper programmare una dieta corretta in vista di gare sportive.
- Distinguere urgenze ed emergenze.

### **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 è stata fatta distinzione tra misurazione del profitto e la valutazione globale che ha tenuto conto dell'impegno e interesse 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 e delle competenze e conoscenze acquisite, dell'applicazione allo studio, della capacità di analisi, di rielaborazione e di sintesi, 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)*

La metodologia adottata per favorire il mantenimento dell'interesse e soprattutto 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, è stata svolta la lezione che ha assunto caratteristiche diverse a seconda del tema trattato (lezione teorica, lezione pratica in palestra, proiezione e commento di documenti multimediali ecc..)

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.

Le proposte didattiche seguono il principio della gradualità sia nelle difficoltà che nell'intensità del lavoro da svolgere sotto forma di esercitazioni, circuiti, giochi sportivi, con difficoltà e intensità progressive. Le proposte 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 facilitare l'apprendimento motorio, l'associazione e l'interiorizzazione delle esperienze precedentemente fatte, si utilizzerà il criterio della gradualità delle difficoltà.

Sono stati sistematicamente chiariti obiettivi e elementi di valutazione. Sono state esplicitate le valutazioni date ad ogni prova per abituare l'allievo all'autovalutazione e per sollecitare il miglioramento. Sono stati sistematicamente rilevate la capacità di collaborazione tra pari e con la docente, la partecipazione attiva al dialogo educativo e l'impegno profuso da ciascun alunno.

Tipologia di attività

Data la peculiarità della disciplina, le lezioni si sono svolte praticamente, con lavori individuali, a coppie e in piccoli gruppi, con interventi teorici a supporto delle attività pratiche. In alcune occasioni sono state svolte lezioni esclusivamente teoriche, lavori di gruppo, produzione elaborati.

