

**ISTITUTO STATALE ISTRUZIONE SUPERIORE**



**VALCERESIO**

Liceo Scientifico - Scienze Applicate  
Liceo delle Scienze Umane  
Istituto Tecnico Turismo

Istituto Tecnico Amministrazione, Finanza e Marketing - Relazioni Internazionali  
Istituto Professionale per la Sanità e l'Assistenza sociale  
Istituto Professionale per i Servizi Commerciali e Turistici



Via Roma, 57 - 21050 Bisuschio (VA) - ☎ Tel. 0332856760 – 📠 Fax 0332474918- ✉ [vais00400r@istruzione.it](mailto:vais00400r@istruzione.it)

**ANNO SCOLASTICO: 2023/2024**

**PIANO INDIVIDUALE DI LAVORO**

**Prof. NIDOLI SARA**

**Materia di insegnamento: Scienze motorie e sportive**

**ORDINAMENTO: LICEO**

**INDIRIZZO: LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE**

**Classe 2 Sezione I**

## 1. OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Per tutte le classi si faccia riferimento a *Linee Guida per il passaggio al nuovo ordinamento, Istituti Professionali e Istituti Tecnici (DPR n.87/2010)* e a *Indicazioni Nazionali per il Liceo Scientifico, Liceo Scientifico opzione Scienze Applicate e Liceo delle Scienze Umane (DPR n.89/2010)*, che saranno pubblicati sul sito della scuola in Qualità, Normativa.
- ***Le programmazioni si intendono per classi parallele e quindi obiettivi e modalità di valutazione saranno omogenei fra classi parallele dello stesso indirizzo.***

<b>Competenze</b>	<p>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; consolidare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori dai più semplici ai più complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali;</p> <p>Praticare gli sport individuali e di squadra in modo da promuovere la consuetudine all'attività motoria e sportiva. Sperimentare diversi ruoli e relative responsabilità.</p> <p>Collaborare e partecipare all'attività motoria di gruppo, valorizzando le proprie capacità, gestendo le conflittualità, contribuendo alla realizzazione di attività collettive, risolvendo problemi e trovando strategie vincenti.</p> <p>Agire in modo autonomo e responsabile durante l'attività nel rispetto delle diversità e delle regole.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza in palestra, a casa e in ogni spazio conosciuto anche all'aperto. Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica per il proprio benessere.</p> <p>Praticare attività motorie e sportive in diversi ambiente, orientandosi in contesti nuovi anche all'aperto, recuperando il rapporto corretto con l'ambiente.</p> <p>Saper utilizzare strumenti multimediali utili al supporto dell'attività</p>
-------------------	---

## 2. PIANO E METODO DI LAVORO

### a) CONTENUTI E LORO SCANSIONE TEMPORALE:

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b> <i>(esplicitare gli obiettivi minimi/irrinunciabili per il raggiungimento della sufficienza)</i>	<b>Tempi</b> <i>(indicare il periodo)</i>

<p><b>PERCEZIONE DI SE'</b> Conoscenza padronanza e rispetto del corpo (schemi motori)</p> <p>Capacità motorie (condizionali, coordinative e mobilità articolare)</p> <p>Conoscenze teoriche</p> <p><b>LO SPORT LE REGOLE</b> Aspetto educativo e sociale dello sport</p> <p>Elementi tecnico tattici e regolamenti degli sport individuali e di squadra</p> <p><b>SALUTE BENESSERE SICUREZZA</b> Benefici dell'attività fisica</p> <p>Conoscenza dello svolgimento della lezione di scienze motorie e norme igieniche</p> <p>Conoscenza delle regole fondamentali legate al benessere e all'attività fisica</p> <p><b>AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</b> Attività in ambiente naturali caratteristiche e diversità</p> <p>Conoscere i mezzi di comunicazioni multimediali e saperli utilizzare</p>	<p>Rispondere adeguatamente a diversi stimoli, riprodurre schemi motori semplici e complessi, padroneggiare la capacità espressiva corporea.</p> <p>Riconoscere le capacità motorie coinvolte nei movimenti e nelle attività svolte e incrementarle in modo corretto</p> <p>Importanza delle posture, dismorfismi e paramorfismi. La colonna vertebrale Conoscenza apparato muscolo-scheletrico Apparato locomotore e articolazioni</p> <p>Atteggiamenti personali e partecipazione al lavoro di squadra, l'importanza della collaborazione e rispetto delle regole</p> <p>Esecuzione fondamentali individuali e tecnici degli sport praticati, conoscenza regole di gioco</p> <p>Assumere comportamenti finalizzati al benessere e al miglioramento della salute Riconoscere l'importanza del movimento e dell'esecuzione corretta</p> <p>Sperimentare e riconoscere gli adattamenti fisiologici che avvengono tramite l'esercizio fisico.</p> <p>Applicare i comportamenti base riguardo l'abbigliamento, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza e la prevenzione</p> <p>Praticare attività all'aria aperta, adeguare abbigliamento, attrezzature e prestazioni</p> <p>Muoversi in modo autonomo in un contesto tecnologico adeguato al periodo</p> <p><b>OBIETTIVI MINIMI:</b> -Ascoltare e partecipare all'attività -Rispettare regole insegnanti compagni e ambiente -Disponibilità e collaborazione all'interno del gruppo classe -Dimostrare di conoscere e saper fare in modo essenziale quanto richiesto</p>	<p>Settembre/ giugno</p>
--	---	------------------------------

b) METODO DI INSEGNAMENTO:

Approcci didattici, tipologia di attività e modalità di lavoro.

Lezione frontale con dimostrazione e spiegazioni

Lezione partecipata e dialogata

Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo

Utilizzo di attività ludiche, ripetizione e rielaborazione dei gesti, progressività dei carichi.

Metodo pratico globale, analitico e misto.

Proposte informatiche e multimediali individuali e di gruppo

### c) STRUMENTI DI LAVORO:

Luogo privilegiato per lo svolgimento della lezione è la palestra con gli strumenti e gli attrezzi contenuti.

L'ambiente naturale nelle pertinenze scolastiche, quando possibile il campo sportivo di Bisuschio.

Le aule con la strumentazione tecnologica e multimediale presente.

### d) LIBRI DI TESTO:

Il libro di testo EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM Edizione DEA scuola

in adozione in tutte le seconde, per l'indirizzo Liceo Scientifico Scienze Applicate è consigliato.

### 3. VERIFICA E VALUTAZIONE (tipologia e numero di verifiche), GRIGLIE DI VALUTAZIONE (esplicitare il livello della sufficienza e se si adottano diverse tipologie di valutazione per diversi tipi di prova)

La valutazione terrà conto dei seguenti aspetti:

- osservazione sistematica durante lo svolgimento dell'attività didattica;
- progressi e miglioramenti rispetto al livello di partenza;
- partecipazione, impegno, interesse, rispetto delle regole, rendimento durante l'attività pratica, riscontro dell'eventuale lavoro domestico, con possibilità di inserire a RE voto periodico atto a valutare tali obiettivi;
- test motori, prove oggettive e tecniche, esercitazioni pratiche, percorsi ginnici supportati da griglie di valutazione con criteri specifici e prove scritte a risposta multipla con indicatori di livello e punteggio.

Eventuali giustificazioni non motivate adeguatamente, potranno incidere negativamente sulla valutazione.

Le verifiche e valutazioni di ogni periodo saranno minimo due, nel primo periodo test motori e nel secondo periodo test di attività sportive.

#### TEST SALTI CON LA FUNICELLA 30 secondi

+ di 75	10
71-75	9,5
66-70	9
61-65	8,5
56-60	8
51-55	7,5
46-50	7
41-45	6,5
36-40	6
31-35	5,5
25-30	5
20-24	4,5
-di 20	4

## FORZA ARTI SUPERIORI-PETTORALI (con palla basket)

Seduti, arti inferiori divaricati, schiena appoggiata alla parete  
Lancio a 2 mani dal petto senza scostare la schiena dalla parete

ALLIEVE	JUNIORES F	VOTO	ALLIEVI	JUNIORES M
+ di 8.50 metri	+ di 9 metri	10	+ di 10.50 metri	+ di 11.50 metri
8.01/8.50	8.51/9.00	9.5	10.01/10.50	11.01/11.50
7.51/8.00	8.01/8.50	9	9.51/10.00	10.51/11.00
7.01/7.50	7.51/8.00	8.5	9.01/9.50	10.01/10.50
6.51/7.00	7.01/7.50	8	8.51/9.00	9.51/10.00
6.01/6.50	6.51/7.00	7.5	8.01/8.50	9.01/9.50
5.51/6.00	6.01/6.50	7	7.51/8.00	8.51/9.00
5.26/5.50	5.76/6.00	6.5	7.01/7.50	8.01/8.50
5.01/5.25	5.51/5.75	6	6.51/7.00	7.51/8.00
4.76/5.00	5.26/5.50	5.5	6.01/6.50	7.01/7.50
4.51/4.75	5.01/5.25	5	5.51/6.00	6.51/7.00
4.00/4.50	4.50/5.00	4.5	5.00/5.50	6.00/6.50
- di 4 metri	- di 4.50 metri	4	- di 5 metri	- di 6 metri

## GRIGLIA DI VALUTAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### Descrittore A : Utilizzo delle funzioni neuromuscolari.

Livello 1 - grave difficoltà nell'utilizzo

Livello 2 - difficoltà nell'utilizzo

Livello 3 - livello sufficiente nell'utilizzo

Livello 4 - disinvoltura nell'utilizzo

Livello 5 - efficacia nell'utilizzo

### Descrittore B : Miglioramenti delle capacità condizionali.

Livello 1 - grave difficoltà nello sviluppo

Livello 2 - difficoltà nello sviluppo

Livello 3 - livello sufficiente nello sviluppo

Livello 4 - capacità condizionali ben sviluppate

Livello 5 - capacità condizionali spiccate

### Descrittore C : Acquisizione delle capacità operative e sportive

Livello 1 - gravemente insufficiente

Livello 2 - livello insufficiente

Livello 3 - sufficienti capacità

Livello 4 - buone capacità

Livello 5 - ottime capacità

### Descrittore D.: Conoscenza degli aspetti teorici- pratici.

Livello 1 - conoscenze molto lacunose

Livello 2 - conoscenze superficiali e confuse

Livello 3 - conoscenze degli elementi fondamentali

Livello 4 - conoscenze sicure

Livello 5 - conoscenze complete,approfondite

Nella suddetta SCALA DI VALUTAZIONE il:

Livello 1 equivale al voto 3-4;

Livello 2 equivale al voto 5;

Livello 3 equivale al voto 6;

Livello 4 equivale al voto 7-8; Livello 5 equivale al voto 9-10.

#### **4. PROCEDURE E STRUMENTI DI RECUPERO E DI SOSTEGNO CHE SI INTENDONO ATTIVARE PER COLMARE LE LACUNE RILEVATE.**

In itinere verranno attivati tempi e spazi per la ripetizione e l'automazione dei gesti non appresi in modo adeguato, facilitando il recupero dei ragazzi in difficoltà mediante l'aiuto dei compagni e del docente.

#### **VALORIZZAZIONE DELLE ECCELLENZE**

In coerenza con il programma nazionale per la valorizzazione delle eccellenze nella scuola e la promozione della cultura del merito e della qualità degli apprendimenti, per gli studenti che conseguiranno risultati brillanti e avranno contribuito ad affermare, con il loro comportamento, modelli sociali positivi si prevedono incentivi nei modi e nei termini stabiliti di anno in anno, su proposta del Collegio Docenti e con delibera del Consiglio di Istituto, come ad esempio un buono per la fornitura a titolo gratuito dei libri di testo relativi all'anno scolastico successivo.

Gli studenti meritevoli, inoltre, verranno segnalati, con le modalità che di volta in volta si riterranno opportune, all'esterno della Scuola, al fine di un loro eventuale coinvolgimento in percorsi di studio di elevata qualità, e in iniziative culturali e/o di lavoro.

Bisuschio, 20 ottobre 2023

Firma del Docente

Sara Nidoli