

**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**

**Classe 5 Sezione G**

**Il file va nominato come segue: classe\_disciplina\_docente  
(ad es: 1b\_italiano\_bianchi)**

Codice Fiscale 95044940120

Pec: [vais00400r@pec.istruzione.it](mailto:vais00400r@pec.istruzione.it) E-mail: [vais00400r@istruzione.it](mailto:vais00400r@istruzione.it)

Sito internet: [www.isisbisuschio.edu.it](http://www.isisbisuschio.edu.it) ☎ Tel. 0332856760 – 📠 Fax 0332474918

## 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>Essere in grado di sviluppare un'attività motoria complessa. Avere piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi degli allenamenti fisici. Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva.</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, saper far valere i propri diritti e riconoscere quelli altrui nel rispetto delle diversità e delle regole.</p> <p>Conoscere e applicare i fondamentali e le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi. Affrontare il confronto agonistico con rispetto delle regole e vero fair play.</p> <p>Svolgere ruoli di direzione, controllo e organizzazione dell'attività sportiva gestendo eventuali eventi sportivi extra scuola.</p> <p>Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute conferendo il giusto valore all'attività fisico-sportiva anche attraverso la conoscenza dei principi di una corretta alimentazione e di come essa viene utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e sportiva.</p> <p>Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambienti. Saper utilizzare strumentazione tecnologica multimediale.</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>
PERCEZIONE DI SE' Padronanza e rispetto del corpo.  Applicare metodiche di allenamento  Saper definire e ampliare il movimento	Rispondere adeguatamente a diversi stimoli realizzando movimenti dai più semplici ai più complessi. Essere in grado di affrontare attività motorie complesse con approfondimenti tecnici e teorici. Sviluppare un'attività motoria complessa adeguata alla maturazione personale e autovalutazioni	

Ampliare le capacità motorie (condizionali, coordinative e mobilità articolare)	Riconoscere le capacità motorie coinvolte nei movimenti e nelle attività ed essere in grado di incrementarle	Settembre/ giugno
Conoscenze teoriche	Capacità condizionali e coordinative Apparati e sistemi più importanti Benefici del movimento	
LO SPORT LE REGOLE	Cooperare in gruppo e partecipare al lavoro di squadra, con ruoli definiti e adatti alle proprie attitudini.	
Aspetto educativo e sociale dello sport	Esecuzione fondamentali individuali, di squadra, schemi di gioco degli sport praticati.	
Conoscenza degli sport praticati	Trasferire e utilizzare principi del fair play anche fuori dal contesto sportivo Arbitraggio e auto-arbitraggio	
Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità	Valorizzare lo sport come mezzo e strumento di inclusione sociale	
Conoscenza teorica	Elementi tecnici, tattici e regolamenti degli sport	
SALUTE BENESSERE SICUREZZA Benefici dell'attività fisica	Assumere comportamenti finalizzati al benessere e al miglioramento della salute	
Conoscenza delle regole fondamentali legate al benessere e all'attività fisica	Riconoscere e sperimentare l'importanza dell'esecuzione corretta del movimento. Riconoscere gli adattamenti fisiologici che avvengono tramite l'esercizio fisico. Applicare norme e condotte volte a limitare situazioni di pericolo	
Conoscenze teoriche	Prevenzione infortuni e nozioni primo soccorso. Doping Applicare comportamenti adeguati riguardo alimentazione, disturbi alimentari, igiene e salute.	
AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO Attività in ambiente naturali caratteristiche e diversità	Praticare ogni forma di attività all'aria aperta, adeguando abbigliamento, attrezzature e prestazioni Orientarsi e muoversi in sicurezza in ambiente naturale	
Conoscere i mezzi di comunicazioni multimediali saperli utilizzare adeguatamente	Muoversi in modo autonomo in un contesto tecnologico moderno, produrre documenti multimediali e gestire strumenti tecnologici di supporto all'attività	
	OBIETTIVI MINIMI: -Partecipare all'attività in modo maturo e autogestito -Rispettare insegnanti, compagni, ambiente e regole. -Sicurezza, disponibilità, collaborazione all'interno del gruppo classe.	

	-Dimostrare di conoscere e di saper fare in modo completo quanto richiesto in situazioni semplici e complesse.	
--	--	--

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

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:

NESSUN LIBRO DI TESTO IN ADOZIONE
-----------------------------------

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)

<p>La valutazione terrà conto dei seguenti aspetti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osservazione sistematica durante lo svolgimento dell'attività didattica;</li> <li>- progressi e miglioramenti rispetto al livello di partenza;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>Eventuali giustificazioni non motivate adeguatamente, potranno incidere negativamente sulla valutazione.</p> <p>Le verifiche e valutazioni di ogni periodo saranno minimo due, nel primo periodo test motori, nel secondo periodo test di attività sportive.</p> <p><b>PERCORSO MOTORIO SALTANDO CON LA FUNICELLA</b></p> <p>Eseguire un percorso motorio con piccoli attrezzi senza interrompere i saltelli.</p> <p><b>VALUTAZIONE:</b> ogni errore ½ punto di penalità.</p>
--

## TEST DI ELEVAZIONE ALLA PARETE DA FERMO

ALLIEVI	JUNIORES M	VOTO	FEMMINE
+ di 63 cm	+ di 68 cm	<b>10</b>	+ di 48 cm
60/63	65/68	<b>9.5</b>	47/48
57/59	62/64	<b>9</b>	45/46
54/56	59/61	<b>8.5</b>	43/44
51/53	56/58	<b>8</b>	41/42
48/50	53/55	<b>7.5</b>	39/40
44/47	49/52	<b>7</b>	35/38
40/43	45/48	<b>6.5</b>	32/34
35/39	40/44	<b>6</b>	28/31
31/34	35/39	<b>5.5</b>	24/27
27/30	31/34	<b>5</b>	20/23
- di 27 cm	- di 31 cm	<b>4</b>	- di 20 cm

## 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

Docente

Sara Nidoli