

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

ANNO SCOLASTICO: 2023/2024

PIANO INDIVIDUALE DI LAVORO

Prof. BERENGAN ALESSANDRO

Materia di insegnamento: Scienze motorie e sportive

ORDINAMENTO: LICEO

INDIRIZZO: SCIENZE UMANE

Classe 3 Sezione L

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.***

Competenze	<p>Realizzare movimenti complessi, conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive con maggior padronanza e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive.</p> <p>Saper valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento.</p> <p>Aumentare il coinvolgimento in ambito sportivo, accrescere le prestazioni e approfondire teoria, tecnica e tattica.</p> <p>Collaborare e partecipare all'attività motoria di gruppo, valorizzando le proprie capacità, e attitudini a ruoli definiti, 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>Saper prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività.</p> <p>Sviluppare il rapporto con la natura attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggiore difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate individuali e in gruppo. Saper affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiale ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici</p>
-------------------	--

2. PIANO E METODO DI LAVORO

a) CONTENUTI E LORO SCANSIONE TEMPORALE:

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

PERCEZIONE DI SE' Padronanza e rispetto del corpo.	Rispondere adeguatamente a diversi stimoli realizzando movimenti dai più semplici ai più complessi.	Settembre/ giugno
Conoscere l'importanza dell'allenamento	Essere in grado di affrontare attività motorie sempre più complesse.	
Saper definire e ampliare il movimento	Riconoscere e sperimentare l'importanza dell'esecuzione corretta del movimento.	
Ampliare le capacità motorie (condizionali, coordinative e mobilità articolare)	Riconoscere le capacità motorie coinvolte nei movimenti, nelle attività e incrementarle in modo autonomo e corretto	
LO SPORT LE REGOLE Aspetto educativo e sociale dello sport	Cooperare in gruppo e partecipare al lavoro di squadra, con ruoli adatti alle proprie attitudini. Esecuzione fondamentali individuali, di squadra, schemi di gioco degli sport praticati.	
Gli elementi degli sport praticati	Utilizzare principi del fair play Assumere ruoli di arbitraggio nelle diverse discipline sportive	
Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità	Valorizzare lo sport come strumento di inclusione sociale	
Conoscenza degli sport praticati	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	Controllare e rispettare il proprio corpo. Applicare norme e condotte volte a limitare situazioni di pericolo	
Conoscenze teoriche	Riconoscere gli adattamenti fisiologici che avvengono tramite l'esercizio fisico Apparato cardiocircolatorio Apparato respiratorio	
AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO Attività in ambiente naturali caratteristiche e diversità	Praticare 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, produrre documenti multimediali e utilizzare in modo adeguato l'attrezzatura.	
	OBIETTIVI MINIMI: -Ascoltare e partecipare all'attività in modo positivo -Rispettare insegnanti, compagni, ambiente e regole. -Collaborazione e disponibilità all'interno del gruppo classe. -Dimostrare di conoscere e di saper fare in modo essenziale 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 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

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, nel secondo test di attività sportive.

TEST SALTI CON LA FUNICELLA ALTERNATI Tempo 30''

+ 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 MUSCOLI ADDOMINALI

(supini, arti inferiori piegati tenuti da un compagno o con la spalliera,

posizionare un materassino piegato a livello scapolare)

MASCHI	VOTO	FEMMINE
39	10	33
37/38	9,5	31/32
36	9	30
34/35	8,5	28/29
33	8	27
31/32	7,5	25/26
30	7	24
28/29	6,5	22/23
27	6	21
25/26	5,5	19/20
24	5	18
22/23	4,5	16/17
21	4	15

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, 23 ottobre 2023

Firma del Docente

Alessandro Berengan