



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: 2024/2025

PIANO INDIVIDUALE DI LAVORO

Prof. ANTONINO FUGAZZOTTO

Materia di insegnamento: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ORDINAMENTO: ISIS VALCERESIO

INDIRIZZO: LICEI E TECNICO

Classe II Sezione E

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>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. Praticare attività motorie e sportive in diversi ambiente, orientandosi in contesti nuovi anche all'aperto, recuperando il rapporto corretto con l'ambiente. Saper utilizzare strumenti multimediali utili al supporto dell'attività: si fa riferimento alle competenze del curriculum digitale che verrà approvato prossimamente</p>
-------------------	--

2. PIANO E METODO DI LAVORO

a) CONTENUTI E LORO SCANSIONE TEMPORALE:

Conoscenze	Abilità	Tempi
<p>PERCEZIONE DI SE'</p> <p>Conoscenza padronanza e rispetto del corpo (schemi motori)</p> <p>Capacità motorie (condizionali, coordinative e mobilità articolare)</p> <p>Conoscenze teoriche</p> <p>LO SPORT LE REGOLE</p> <p>Aspetto educativo e sociale dello sport</p> <p>Elementi tecnico tattici e regolamenti degli sport individuali e di squadra</p> <p>SALUTE BENESSERE SICUREZZA</p> <p>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>AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</p> <p>Attività in ambiente naturali caratteristiche e diversità</p> <p>Conoscere i mezzi di comunicazioni multimediali e saperli utilizzare adeguatamente</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 le sa incrementare in modo autonomo</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</p> <p>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</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>Settembre/ giugno</p>
	<p>OBIETTIVI MINIMI:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	

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:

Il libro di testo EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM o in dotazione o consigliato in tutte le classi seconde.
--

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.

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 GRIGLIA 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.

TEST CON LA FUNICELLA 30”

Salto Voto

+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
--------------	-----------------	---	--------------	--------------

FORZA MUSCOLI ADDOMINALI

Supini, arti inferiori piegati tenuti da un compagno o alla spalliera, posizionare un materassino piegato a livello scapolare, toccare con i gomiti le ginocchia e ritornare al punto di partenza, tempo 30''

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

NAVETTA 4X10M:

Partenza dietro la linea con i piedi paralleli; recuperare il più velocemente possibile i due coni posti sulla linea dei 10 metri. Al via correre, prendere il primo cono e portarlo (non lanciare) sulla linea di partenza, cambiare direzione e recuperare anche il secondo cono, appoggiandolo sulla linea di partenza. Il tempo si ferma quando il secondo cono viene appoggiato a terra.

Prova	24-25	4	5	6	7	8	9	10		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1°biennio F	>13"80	13"80 - 13"31	13"30 - 13"01	13"00 - 12"31	12"30 - 12"11	12"10 - 11"81	11"80 - 11"26	11"25 - 10"86	10"85 - 10"20	<10"20
1°biennio M	>13"25	13"25 - 12"91	12"90 - 12"51	12"50 - 12"01	12"00 - 11"66	11"65 - 11"21	11"20 - 10"66	10"65 - 10"36	10"35 -9"95	<9"95

2°biennio F	>13"7 0	13"70 - 13"26	13"25 - 12"91	12"90 - 12"26	12"25 - 12"06	12"05 - 11"71	11"70 - 11"16	11"15 - 10"76	10"75 - 10"15	<10"1 5
2°biennio M	>12"7 5	12"75 - 12"26	12"25 - 12"01	12"00 - 11"61	11"60 - 11"16	11"15 - 10"71	10"70 - 10"26	10"25 -9"86	9"85- 9"45	<9"45
5annoF	>13"6 5	13"65 - 13"21	13"20 - 12"81	12"80 - 12"21	12"20 - 12"01	12"00 - 11"71	11"70 - 11"16	11"15 - 10"76	10"75 - 10"15	<10"1 5
5annoM	>12"7 0	12"70 - 12"21	12"20 - 11"56	11"55 - 11"46	11"45 - 11"01	11"00 - 10"71	10"70 - 10"26	10"25 -9"86	9"85- 9"45	<9"45

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, 17/10/2024

Firma del Docente
ANTONINO FUGAZZOTTO