



**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: 2024/2025**

## **PIANO INDIVIDUALE DI LAVORO**

**Prof. Lazzari Stefano**

**Materia di insegnamento: Scienze Motorie e Sportive**

**ORDINAMENTO: Tecnico**

**INDIRIZZO: Istituto Tecnico Economico Turistico**

**Classe 3 Sezione T**

## 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>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.</p> <p>Saper affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiale e strumenti tecnologici e/o informatici: 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:

<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>PERCEZIONE DI SE'</p> <p>Padronanza e rispetto del corpo.</p> <p>Conoscere l'importanza dell'allenamento</p> <p>Saper definire e ampliare il movimento</p> <p>Ampliare le 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>Gli elementi degli sport praticati</p> <p>Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità</p> <p>Conoscenza degli sport praticati</p> <p>SALUTE BENESSERE SICUREZZA</p> <p>Benefici dell'attività fisica</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 saperli utilizzare adeguatamente</p>	<p>Rispondere adeguatamente a diversi stimoli realizzando movimenti dai più semplici ai più complessi.</p> <p>Essere in grado di affrontare attività motorie sempre più complesse.</p> <p>Riconoscere e sperimentare l'importanza dell'esecuzione corretta del movimento.</p> <p>Riconoscere le capacità motorie coinvolte nei movimenti, nelle attività ed essere in grado di incrementarle</p> <p>Apparato cardiocircolatorio Apparato respiratorio Riconoscere gli adattamenti fisiologici che avvengono tramite l'esercizio fisico.</p> <p>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. Utilizzare principi del fair play. Assumere ruoli di arbitraggio nelle diverse discipline sportive</p> <p>Valorizzare lo sport come strumento di inclusione sociale</p> <p>Elementi tecnici, tattici e regolamenti degli sport</p> <p>Assumere comportamenti finalizzati al benessere e al miglioramento della salute</p> <p>Controllare e rispettare il proprio corpo. Applicare norme e condotte volte a limitare situazioni di pericolo</p> <p>Praticare attività all'aria aperta, adeguando abbigliamento, attrezzature e prestazioni.</p> <p>Orientarsi e muoversi in sicurezza in ambiente naturale</p> <p>Muoversi in modo autonomo in un contesto tecnologico, produrre documenti multimediali e utilizzare in modo adeguato l'attrezzatura.</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

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 prime.
--

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.

**Vedi GRIGLIA DI VALUTAZIONE CLASSI PRIME**

#### **TEST SALTI CON LA FUNICELLA ALTERNATI 30"**

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

#### **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

### TEST OSTACOLO ESAGONALE

Posizionarsi al centro dell'esagono: eseguire dei saltelli a piedi pari uniti in senso orario oltrepassando tutti i lati e ritornando al centro, ultimo lato quello di fronte alla partenza. Ripeterlo in senso antiorario. Sommare i due tempi (calcolare in secondi)

2024-25			4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1biennioF	>50	50-46	45-40	39-36	35-33	32-30	29-28	27-26	25-23
1biennioM	>45	45-41	40-36	35-33	32-30	29-27	26-25	24-22	21-20
2biennioF	>47	47-43	42-37	36-34	33-31	30-28	27-26	25-24	23-22
2biennioM	>41	41-38	37-34	33-31	30-28	27-26	25-23	22-21	20-19
5anno F	>47	47-43	42-37	36-34	33-31	30-28	27-26	25-24	23-22
5anno M	>41	41-38	37-34	33-31	30-28	27-26	25-23	22-21	20-19

### TEST NAVETTA 4X10

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
1°biennioF	>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
1°biennioM	>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
2°biennioF	>13"70	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

2°biennioM	>12"75	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"65	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"15
5annoM	>12"70	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, 07/10/2024

Firma del Docente

Prof. Lazzari Stefano