



**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: Relazioni Internazionali Marketing**

**Classe 4 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.**

<b>Competenze</b>	<p>Realizzare movimenti complessi, conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive, con approfondimenti tecnico-tattici, grazie alla 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 e svolgere attività di diversa durata ed intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.</p> <p>Aumentare il coinvolgimento in ambito sportivo con approfondimenti teorici.</p> <p>Collaborare e partecipare all'attività motoria di gruppo, valorizzando le proprie capacità risolvendo problemi e trovando strategie adeguate.</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. Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.</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:

Conoscenze	Abilità	Tempi
<p><b>PERCEZIONE DI SE'</b></p> <p><b>Padronanza e rispetto del corpo.</b></p> <p><b>Applicare metodiche di allenamento</b></p> <p><b>Saper definire e ampliare il movimento</b></p> <p><b>Ampliare le capacità motorie (condizionali, coordinative e mobilità articolare)</b></p> <p><b>Conoscenze teoriche</b></p> <p><b>LO SPORT LE REGOLE</b></p> <p><b>Aspetto educativo e sociale dello sport</b></p>	<p>Rispondere adeguatamente a diversi stimoli realizzando movimenti dai più semplici ai più complessi.</p> <p>Essere in grado di affrontare attività motorie complesse con approfondimenti tecnici e teorici.</p> <p>Sviluppare un'attività motoria adeguata alla maturazione personale, essere consapevoli di autovalutazioni.</p> <p>Riconoscere e sperimentare l'importanza dell'esecuzione corretta del movimento</p> <p>Riconoscere le capacità motorie coinvolte nei movimenti e nelle attività ed essere in grado di incrementarle.</p> <p>Capacità coordinative e condizionali</p> <p>Riconoscere gli adattamenti e i benefici fisiologici che avvengono tramite il movimento.</p> <p>Cooperare in gruppo e partecipare al lavoro di squadra, con ruoli definiti e adatti alle proprie attitudini.</p> <p>Esecuzione fondamentali individuali, di squadra, schemi di gioco degli sport praticati.</p> <p>Utilizzare principi del fair play</p>	<p>Settembre/ giugno</p>

<p><b>Gli elementi degli sport praticati</b></p> <p><b>Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità</b></p> <p><b>Conoscenza degli sport praticati</b></p> <p><b>SALUTE BENESSERE SICUREZZA</b></p> <p><b>Benefici dell'attività fisica</b></p> <p><b>Conoscenza delle regole fondamentali legate al benessere e all'attività fisica</b></p> <p><b>Conoscenze teoriche</b></p> <p><b>AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</b></p> <p><b>Attività in ambiente naturali caratteristiche e diversità</b></p>	<p><b>Arbitraggio e auto-arbitraggio</b></p> <p><b>Valorizzare lo sport come strumento di inclusione sociale</b></p> <p><b>Elementi tecnici, tattici e regolamenti degli sport</b></p> <p><b>Assumere comportamenti finalizzati al benessere e al miglioramento della salute</b></p> <p><b>Applicare norme e condotte che riducono le situazioni di pericolo</b></p> <p><b>Riconoscere e sperimentare l'importanza dell'esecuzione corretta del movimento.</b></p> <p><b>Prevenzione infortuni e nozioni primo soccorso.</b></p> <p><b>Praticare ogni forma di attività all'aria aperta, adeguando abbigliamento, attrezzature e prestazioni</b></p> <p><b>Orientarsi e muoversi in sicurezza in ambiente naturale</b></p>	
--	--	--

<p><b>Conoscere i mezzi di comunicazioni multimediali saperli utilizzare adeguatamente</b></p>	<p><b>Muoversi in modo autonomo in un contesto tecnologico moderno, produrre documenti multimediali e gestire strumenti tecnologici di supporto all'attività.</b></p>	
	<p><b>OBIETTIVI MINIMI:</b></p> <p><b>-Partecipare all'attività in modo positivo</b></p> <p><b>-Rispettare insegnanti, compagni, ambiente e regole.</b></p> <p><b>-Collaborazione e disponibilità, all'interno del gruppo classe.</b></p> <p><b>-Dimostrare di conoscere e di saper fare in modo essenziale quanto richiesto in situazioni semplici e complesse.</b></p>	

**b) METODO DI INSEGNAMENTO:**

<p>Approcci didattici, tipologia di attività e modalità di lavoro.</p>
<p>Lezione frontale con dimostrazione e spiegazioni</p> <p>Lezione partecipata e dialogata</p> <p>Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo</p> <p>Utilizzo di attività ludiche, ripetizione e rielaborazione dei gesti, progressività dei carichi.</p> <p>Metodo pratico globale, analitico e misto.</p> <p>Proposte informatiche e multimediali</p>

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.

**PROGRESSIONE SALTELLI CON LA FUNICELLA**

10 piedi pari-uniti

10 sul piede dx

10 piede sx

10 piedi alternati dx/sx

10 scavalcati piede dx/sx

Incrociati

Doppi

10 saltelli con funicella all'indietro.

**VALUTAZIONE:** ogni errore ½ punto di penalità

### GETTO DELLA PALLA MEDICA (getto del peso)

MASCHI (kg. 5)	VOTO	FEMMINE (kg. 3)
+ di 10 metri	<b>10</b>	+ di 9 metri
9.51/10.00	<b>9,5</b>	8.51/9.00
9.01/9.50	<b>9</b>	8.01/8.50
8.51/9.00	<b>8,5</b>	7.51/8.00
8.01/8.50	<b>8</b>	7.01/7.50
7.51/8.00	<b>7,5</b>	6.51/7.00
7.01/7.50	<b>7</b>	6.01/6.50
6.51/7.00	<b>6,5</b>	5.51/6.00
6.01/6.50	<b>6</b>	5.01/5.50
5.51/6.00	<b>5,5</b>	4.51/5.00
5.01/5.50	<b>5</b>	4.01/4.50
4.50/5.00	<b>4,5</b>	3.50/4.00
- di 4.50 metri	<b>4</b>	- di 3.50 metri

### 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
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
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
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

### 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 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.

**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