

ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE "SANDRO PERTINI"



ISTITUTO PROFESSIONALE INDUSTRIA E ARTIGIANATO: Manutenzione e assistenza tecnica
ISTITUTO PROFESSIONALE SERVIZI: Enogastronomia e ospitalità alberghiera - Servizi Socio-sanitari
ISTITUTO TECNICO ECONOMICO: Turismo

34074 MONFALCONE (GO) via A. Boito, 56 tel. 0481 410441 - 413339 - fax 0481 486681
C.F.: 90016920317 www.isispertini.edu.it e-mail: gois01100r@istruzione.it, gois01100r@pec.istruzione.it
Sede associata: 34073 Grado (GO) via Zara, 1 tel. 0431 80152



PIANO DI LAVORO INDIVIDUALE

DOCENTE: COLANGELO PAOLA

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3BSS

Anno scolastico 2025/2026

N. ore settimanali nella classe 2h

Ore in compresenza: 2h

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

PROFILO GENERALE DELLA CLASSE

caratteristiche cognitive, comportamentali, atteggiamento verso la materia, interessi, partecipazione.

- ✓ **La classe ha un buon livello cognitivo generale, il comportamento è generalmente corretto, mostra interesse e curiosità verso la materia e la partecipazione è tendenzialmente costante.**

FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI:

- ✓ Prove oggettive di valutazione (test, questionari, ecc.);
- ✓ Prove soggettive di valutazione (temi, relazioni, interrogazioni, ecc.);
- ✓ Osservazioni degli studenti impegnati nelle attività didattiche;
- ✓ Colloqui con gli alunni;
- ✓ Colloqui con le famiglie;
- ✓ Continuità didattica;
- Altro

2. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA

1. COMPETENZE IN AMBITO DISCIPLINARE – AREA GENERALE

DA PERSEGUIRE A CONCLUSIONE DELLA CLASSE 3BSS

Nella tabella che segue ciascun docente indichi l'asse culturale cui appartiene la propria disciplina e le competenze che si intendono sviluppare per l'anno scolastico in corso.

ASSE DEI LINGUAGGI

ASSE SCIENTIFICO-TECNOLOGICO

RELIGIONE CATTOLICA O ATT. ALTERNATIVA

ASSE MATEMATICO

ASSE STORICO-SOCIALE

✓ **SCIENZE MOTORIE**

Competenze disciplinari della Classe 3BSS

Competenze della disciplina definite all'interno dei Dipartimenti

- **Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale**
- **Adottare stili comportamentali improntati al fair play**

- Utilizzare in modo avanzato gli strumenti tecnologici avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, rispettando le normative in autonomia

Conoscenza dell'utilizzo di strumentazioni utili alla salvaguardia e tutela della salute in tema di sicurezza

- Rilevare, in modo guidato, condizioni, stili di vita e bisogni legati all'età. Programmare azioni per soddisfare bisogni e favorire condizioni di benessere del bambino

Principi di una corretta alimentazione e di una regolare attività fisica

-Programmare semplici azioni per soddisfare i bisogni socio-assistenziali e sanitari in ottica di prevenzione e promozione della salute.

Cenni ai servizi di primo intervento e soccorso

ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE

(Per ciascuna competenza esplicitare le corrispondenti conoscenze/contenuti e abilità, l'UDA di riferimento, il periodo di svolgimento e il numero di ore previste)

COMPETENZA (indicare la competenza specifica della disciplina declinata per l'anno di riferimento)

- Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale

-Adottare stili comportamentali improntati al fair play

Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
-coordinazione generale e segmentaria (oculo-manuale, oculo podalica, equilibrio) a corpo libero e con uso di piccoli attrezzi	-Conoscenza dei giochi tradizionali con palla Conoscere e praticare percorsi e circuiti con utilizzo di: funicella, ostacolini, palle di varie dimensioni	/	settembre/maggio	/	2h
-Consolidare la forza dinamica, velocità, resistenza, mobilità articolare	-Atletica leggera: Tecnica dei salti: salto in alto, salto in lungo, staffetta e utilizzo del testimone, tecnica dei lanci: getto del peso	/	marzo/aprile	/	

COMPETENZA (indicare la competenza specifica della disciplina declinata per l'anno di riferimento) - Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale Adottare stili comportamentali improntati al fair play					
Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
Saper applicare le regole	Conoscere la pratica di varie specialità sportive. Fondamentali individuali e cenni di regolamento dei vari giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcio, hockey su prato, pallamano, tennis tavolo e badminton.	/	settembre/maggio	/	2h

COMPETENZA (indicare la competenza specifica della disciplina declinata per l'anno di riferimento) Utilizzare in modo avanzato gli strumenti tecnologici avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, rispettando le normative in autonomia					
Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
Saper utilizzare tecniche per la difesa personale e sicurezza personale	-Conoscere le norme sulla sicurezza e difesa personale in situazioni di pericolo Contenuti: plank, addominali. Tecniche pratiche di difesa personale	Progetto difesa personale	novembre	4h	2h
Saper utilizzare strumentazioni utili alla salvaguardia e tutela della salute in tema di sicurezza	-Conoscenza utilizzo strumentazioni utili alla salvaguardia e tutela della salute in tema di sicurezza				

	Contenuti: utilizzo misuratore di pressione, , misurazione frequenza cardiaca				
--	--	--	--	--	--

2. COMPETENZE IN AMBITO DISCIPLINARE – AREA DI INDIRIZZO
DA PERSEGUIRE A CONCLUSIONE DELLA CLASSE 3BSS

Nella tabella che segue ciascun docente indichi l'asse culturale cui appartiene la propria disciplina e le competenze che si intendono sviluppare per l'anno scolastico in corso.

ASSE DEI LINGUAGGI
ASSE SCIENTIFICO-TECNOLOGICO
RELIGIONE CATTOLICA O ATT. ALTERNATIVA

ASSE MATEMATICO
ASSE STORICO-SOCIALE
✓ SCIENZE MOTORIE

Competenze disciplinari della Classe 3BSS.

Competenze della disciplina definite all'interno dei Dipartimenti

Programmare semplici azioni per soddisfare i bisogni socio-assistenziali e sanitari in ottica di prevenzione e promozione della salute.

Preparazione attività e giochi motori-cognitivi per Scienza Under 18

ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE

(Per ciascuna competenza esplicitare le corrispondenti conoscenze/contenuti e abilità, l'UDA di riferimento, il periodo di svolgimento e il numero di ore previste)

COMPETENZA (indicare la competenza specifica della disciplina declinata per l'anno di riferimento)					
- Programmare semplici azioni per soddisfare i bisogni socio-assistenziali e sanitari in ottica di prevenzione e promozione della salute.					
Cenni ai servizi di primo intervento e soccorso					
Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
Saper gestire situazioni di primo soccorso	Conoscere le basi della traumatologia Contenuti: cenni di primo soccorso inerenti traumi di vario genere e ferite superficiali e profonde. Le ustioni.		Gennaio/febbraio	2h	

COMPETENZA (indicare la competenza specifica della disciplina declinata per l'anno di riferimento)

-Rilevare, in modo guidato, condizioni, stili di vita e bisogni legati all'età. Programmare azioni per soddisfare bisogni e favorire condizioni di benessere del bambino

Principi di una corretta alimentazione e di una regolare attività fisica					
Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
Acquisire abitudini per uno stile di vita sano	Conoscere i benefici del movimento per il benessere psico.fisico	-Benessere e salute: -PCTO tra teoria e pratica	dicembre/maggio	2h	2h

<p><u>Competenze disciplinari della Classe 3BSS</u> <i>Competenze della disciplina definite all'interno dei Dipartimenti</i></p> <p>Curricolo di Ed. Civica</p>
--

ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE

(Per ciascuna competenza esplicitare le corrispondenti conoscenze/contenuti e abilità, l'UDA di riferimento, il periodo di svolgimento e il numero di ore previste)

COMPETENZA (indicare la competenza specifica della disciplina declinata per l'anno di riferimento) Curricolo di Ed. Civica					
Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
Saper utilizzare comportamenti corretti in ogni situazione	Conoscere ed applicare le regole di convivenza civile durante: visite d'istruzione, visite tecniche, uscite sul territorio Contenuti: comportamento civico (rispetto delle regole della convivenza civile, responsabilità, autonomia, partecipazione, collaborazione ...)	Ed. Civica	Settembre/giugno		

3. METODOLOGIE E STRATEGIE DIDATTICHE

Indicare le metodologie utilizzate:

- | | | |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| ✓ Lezione frontale; | ✓ Metodo esperienziale; | ✓ Ricerca individuale e/o di gruppo; |
| ✓ Lezione dialogata; | ✓ Scoperta guidata; | ✓ Problem solving; |
| ✓ Metodo induttivo; | Metodo scientifico; | ✓ Brainstorming; |
| ✓ Metodo deduttivo; | ✓ Lavoro di gruppo; | Altro |

Indicare le strategie utilizzate:

- | | | |
|-------------------------------|----------------------------|--------------------|
| ✓ Lezione frontale; | Attività laboratoriali; | Brain storming; |
| ✓ Lezione guidata; | Attività di ricerca; | Role playing; |
| ✓ Lezione dibattito; | ✓ Risoluzione di problemi; | Learning by doing; |
| ✓ Lezione multimediale; | ✓ Attività simulata; | E-learning; |
| ✓ Attività di gruppo; | ✓ Studio autonomo; | Altro |
| ✓ Argomentazione/discussione; | ✓ Problem solving; | |

4. ATTREZZATURE E STRUMENTI DIDATTICI

Libro di Testo:“Più movimento Slim” DEA Scuola

Autore, Casa Editrice: DEA Scuola

Indicare strumenti e attrezzature utilizzati:

- | | | |
|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Laboratori; | Testi di consultazione; | ✓ Sussidi multimediali; |
| ✓ Palestra coperta; | ✓ Lavagna luminosa; | ✓ Audio-registratore; |
| ✓ Palestra scoperta; | ✓ LIM; | ✓ Fotocopie; |
| ✓ Computer; | ✓ Videocamera; | Altro |

5. MODALITA' DI VERIFICA DEL LIVELLO DI APPRENDIMENTO

Indicare le tipologie di prove di verifica utilizzati:

- | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|
| ✓ Test; | Analisi testuale; | Temì; |
| ✓ Questionari; | Risoluzione di problemi ed esercizi; | Saggi brevi; |
| ✓ Relazioni; | Sviluppo di progetti; | Traduzioni; |

- ✓ Articoli di giornale;
- ✓ Interrogazioni;

- Prove grafiche;
- ✓ Prove pratiche;

- ✓ Test motori;
- Altro

6. MODALITA' DI RECUPERO

Per le ore di recupero, si adopereranno le seguenti strategie e metodologie didattiche:

- ✓ Riproposizione dei contenuti in forma diversificata;
- ✓ Attività guidate a crescente livello di difficoltà;

Esercitazioni per migliorare il metodo di studio e di lavoro;
Altro

7. MODALITA' DI APPROFONDIMENTO

Per le ore di approfondimento, si adopereranno le seguenti strategie e metodologie didattiche:

- Rielaborazione e problematizzazione dei contenuti;
- Impulso allo spirito critico e alla creatività;

Esercitazioni per affinare il metodo di studio e di lavoro;
Altro

Monfalcone, 13/12/2025

Il Docente
Paola Colangelo