

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 DISCIPLINARE INDIVIDUALE

DOCENTE: prof. GABRIELE SCARINGELLA

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3[^]AMT – Manutenzione ed assistenza tecnica

Anno scolastico: 2025/2026

N. ore settimanali: DUE

Ore in presenza: NESSUNA

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

PROFILO GENERALE DELLA CLASSE (*caratteristiche cognitive, comportamentali, atteggiamento verso la materia, interessi, partecipazione.*)

Dopo un periodo iniziale di osservazione della classe, composta da 13 studenti di sesso maschile, si evidenzia una discreta omogeneità nel possesso dei prerequisiti della disciplina. Nonostante il diverso background motorio, la differente predisposizione all'attività motorio-sportiva e le diverse abilità di base, il livello di partecipazione alle lezioni risulta più che soddisfacente.

Gli studenti che usufruiscono dei benefici concessi dalla Legge 104/1992 e gli studenti certificati ai sensi della Legge 170/2010 seguono la programmazione di classe.

Per quanto riguarda l'impegno e il rispetto del regolamento della disciplina, la classe si presenta collaborativa e disponibile al dialogo educativo.

La frequenza scolastica, in generale, è costante, soltanto alcuni i casi in cui si è riscontrata discontinuità.

Dal punto di vista disciplinare gli studenti manifestano un comportamento corretto, rispettando le norme etico-sportive e lavorando con impegno ed interesse continuo. La classe presenta, nella generalità, conoscenze teoriche sufficienti ed abilità motorie più che soddisfacenti.

FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI:

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

2. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA

1. COMPETENZE IN AMBITO DISCIPLINARE – AREA GENERALE

- X ASSE DEI LINGUAGGI
- o ASSE SCIENTIFICO-TECNOLOGICO
- o RELIGIONE CATTOLICA O ATT. ALTERNATIVA
- o ASSE MATEMATICO
- o ASSE STORICO-SOCIALE
- X SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Competenze disciplinari della classe

- La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- Lo sport, le regole, il fair play
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE

COMPETENZA - <i>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</i>					
<ul style="list-style-type: none"> ● Progettare semplici percorsi e/o circuiti finalizzati al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali. ● Saper interpretare la descrittiva di progressioni a corpo libero e con attrezzi ed eseguire sequenze in forma dinamica. ● Riconoscere e assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi e durante il lavoro muscolare. ● Gestire in maniera autonoma la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto. ● Saper individuare gli esercizi per il miglioramento di un distretto muscolare specifico. 					
Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
<ul style="list-style-type: none"> ● Riprodurre schemi motori semplici e complessi ● Eseguire esercizi segmentari a corpo libero e con piccoli attrezzi ● Individuare muscoli agonisti e antagonisti nei principali movimenti ● Eseguire in percorso/circuito esercizi di potenziamento, di flessibilità, di stretching ● Adeguare l'intensità di lavoro alla durata dell'esercizio fisico svolto ● Controllare la respirazione durante lo sforzo 	<ul style="list-style-type: none"> ● Le capacità coordinative ● Le capacità condizionali ● I sistemi energetici del movimento ● Principi di metodologia dell'allenamento ● Adattamenti fisiologici indotti dall'esercizio fisico 	<p><i>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</i></p>	Da ottobre a maggio		Nessuna

COMPETENZA - *Lo sport, le regole, il fair play*

- Individuare i propri e gli altrui errori tecnici per l'autovalutazione.
- Arbitrare individuando falli ed infrazioni più importanti.
- Partecipare ed organizzare tornei di classe.
- Organizzare squadre di livello omogeneo coinvolgendo tutti i componenti.
- Creare tabelloni per i tornei.
- Riconoscere le cause della propria sconfitta e della vittoria dell'avversario.
- Collaborare in maniera responsabile in una attività di gruppo.

Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
<ul style="list-style-type: none"> ● Eseguire e controllare i fondamentali di base. ● Praticare in forma globale giochi sportivi. ● Partecipare attivamente. ● Applicare le regole e riconoscere i principali gesti arbitrali. ● Decodificare la terminologia specifica realizzandola in pratica. ● Comprendere le decisioni arbitrali. ● Rispettare indicazioni, regole e turni. ● Assumere comportamenti adeguati in relazione ai diversi aspetti di un evento sportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fondamentali tecnici e relativi regolamenti delle discipline sportive proposte: <ul style="list-style-type: none"> - Pallacanestro, Pallavolo, Calcio a 5, Pallamano, Hockey su prato - Atletica leggera - Sport di rimando ● Terminologia specifica degli sport praticati. ● Il fair play. ● Conoscere i diversi aspetti di un evento sportivo (preparazione, gioco, arbitraggio). 	<p><i>Lo sport, le regole, il fair play</i></p>	<p>Da ottobre a maggio</p>		<p>Nessuna</p>

COMPETENZA - *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

- Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività proposta.
- Correggere la propria ed altrui postura nell'esecuzione di semplici esercizi.
- Utilizzare in modo responsabile strumenti idonei negli interventi di primo soccorso.
- Applicare corretti comportamenti igienici e di prevenzione nella vita quotidiana e nell'attività sportiva.

Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
<ul style="list-style-type: none"> ● Assumere comportamenti funzionali alla propria ed altrui sicurezza durante le esercitazioni. ● Rispettare i turni che consentono un lavoro sicuro. ● Saper intervenire in caso di emergenza. ● Applicare le norme basilari riguardo abbigliamento, igiene e sicurezza. ● Assumere posture fisiologicamente corrette, anche durante il lavoro con sovraccarichi. ● Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Concetto di salute dinamica. ● Norme di primo soccorso ed elementi di traumatologia. ● Norme igieniche per lo sport. ● Norme igieniche nell'abbigliamento sportivo e non. 	<i>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</i>	Da ottobre a maggio		Nessuna

COMPETENZA - *Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico*

- Orientarsi durante un'escursione in ambiente naturale utilizzando strumenti idonei.
- Selezionare le opportune attrezzature da utilizzare nei diversi ambienti.
- Indicare il percorso effettuato e calcolare i tempi di percorrenza.

Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
<ul style="list-style-type: none"> ● Adottare abbigliamento e attrezzature adeguate alle attività svolte e alle condizioni meteo. ● Scegliere di praticare attività all'aria aperta. ● Utilizzare in maniera appropriata l'attrezzatura sportiva/strumenti tecnologici. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Attività motoria in ambiente naturale. ● Le norme di sicurezza nei vari ambienti naturali. ● Strumenti tecnologici di supporto all'attività sportiva. ● Caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare attività in ambiente naturale. 	<i>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</i>	Da ottobre a maggio		Nessuna

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

- X ASSE DEI LINGUAGGI
- X SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Competenze disciplinari della classe TERZA

- Competenze n°9 – Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo

COMPETENZA n°9 - Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo

- Utilizzare in modo responsabile strumenti idonei negli interventi di primo soccorso

Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA 1	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
<ul style="list-style-type: none"> ● Assumere comportamenti funzionali alla propria ed altrui sicurezza durante le esercitazioni ● Saper intervenire in caso di emergenza 	<ul style="list-style-type: none"> ● Norme di primo soccorso ed elementi di traumatologia. 	Impianti tecnologici e sicurezza	Primo quadrimestre		Nessuna

COMPETENZA n°9 - Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo

- Progettare semplici percorsi e/o circuiti finalizzati al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali
- Saper interpretare la descrittiva di progressioni a corpo libero e con attrezzi ed eseguire sequenze in forma dinamica
- Gestire in maniera autonoma la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto
- Saper individuare gli esercizi per il miglioramento di un distretto muscolare specifico

Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA 2	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
<ul style="list-style-type: none"> ● Eseguire esercizi segmentari a corpo libero e con piccoli attrezzi ● Individuare muscoli agonisti e antagonisti nei principali movimenti ● Eseguire in percorso/circuito esercizi di potenziamento, di flessibilità, di stretching ● Adeguare l'intensità di lavoro alla durata dell'esercizio fisico svolto 	<ul style="list-style-type: none"> ● I sistemi energetici del movimento ● Principi di metodologia dell'allenamento ● Adattamenti fisiologici indotti dall'esercizio fisico 	Impianti idro-termo-sanitari ed elettrico per civile abitazione	Secondo quadrimestre		Nessuna

3. METODOLOGIE E STRATEGIE DIDATTICHE

Indicare le metodologie utilizzate:

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

Indicare le strategie utilizzate:

- | | | |
|--|-------------------------------|------------------------------------|
| X Lezione frontale in palestra o Area Verde; | X Attività di gruppo; | X Studio autonomo; |
| X Lezione guidata in palestra o Area Verde; | X Argomentazione/discussione; | X Problem solving di tipo motorio; |
| X Lezione dibattito in palestra; | o Attività laboratoriali; | o Brainstorming; |
| X Lezione multimediale; | X Attività di ricerca; | X Role playing; |
| | o Risoluzione di problemi; | o Learning by doing; |
| | o Attività simulata; | |

4. ATTREZZATURE E STRUMENTI DIDATTICI

Libro di Testo: Dispense fornite dal docente

Autore: /

Indicare strumenti e attrezzature utilizzati:

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| X Laboratori; | X Testi di consultazione; | X Sussidi multimediali; |
| X Palestra coperta; | X Lavagna luminosa; | o Audio-registratore; |
| X Palestra scoperta-Area Verde; | X LIM; | X Fotocopie; |
| X Computer; | o Videocamera; | |

5. MODALITA' DI VERIFICA DEL LIVELLO DI APPRENDIMENTO

Indicare strumenti e attrezzature utilizzati:

- | | | |
|---|-------------------------|-------------------|
| X Test motori; | X Sviluppo di progetti; | o Prove grafiche; |
| X Questionari; | X Temi; | X Prove pratiche; |
| X Relazioni; | o Saggi brevi; | X Test motori; |
| o Analisi testuale; | o Traduzioni; | |
| X Risoluzione di problemi motori ed esercizi; | X Articoli di giornale; | |
| | X Interrogazioni; | |

6. MODALITA' DI RECUPERO

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

- X Riproposizione dei contenuti in forma diversificata;
- X Attività guidate a crescente livello di difficoltà o tassonomica;
- o Esercitazioni per migliorare il metodo di studio e di lavoro;

7. MODALITA' DI APPROFONDIMENTO

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

- X Rielaborazione dei contenuti;
- o Impulso allo spirito critico e alla creatività;
- o Esercitazioni per affinare il metodo di studio e di lavoro;

Monfalcone, 10 dicembre 2025

Il docente
Prof. Gabriele SCARINGELLA

