

# 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: 4ASS**

Anno scolastico 2025/2026

N. ore settimanali nella classe 2h

Ore in compresenza /

## 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 ...4ASS.....**

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 4ASS**

*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

**-Rilevare condizioni, stili di vita e bisogni legati all'età. Partecipare al soddisfacimento dei bisogni di base di persone anziane e persone in condizioni di disabilità:**

Il processo di invecchiamento e le sue conseguenze sull'autonomia e il benessere psico-fisico dell'anziano.

Bisogni specifici dell'anziano e della persona con disabilità, servizi ed interventi

### **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
-sviluppare 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/maggio	/	

<p align="center"><b>COMPETENZA (indicare la competenza specifica della disciplina declinata per l'anno di riferimento)</b></p> <p align="center"><b>– Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale</b></p> <p align="center">Adottare stili comportamentali improntati al fair play</p>					
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

<p align="center"><b>COMPETENZA (indicare la competenza specifica della disciplina declinata per l'anno di riferimento)</b></p> <p align="center"><b>- Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale</b></p> <p align="center">Adottare stili comportamentali improntati al fair play</p>					
Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
Saper coinvolgere i compagni e adottare comportamenti e strategie inclusive	Conoscere giochi inclusivi Contenuti: giochi in gruppo con o senza attrezzi	/		/	2h

**2. COMPETENZE IN AMBITO DISCIPLINARE – AREA DI INDIRIZZO**  
**DA PERSEGUIRE A CONCLUSIONE DELLA CLASSE 4ASS**

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 4ASS**

*Competenze della disciplina definite all'interno dei Dipartimenti*

**Rilevare condizioni, stili di vita e bisogni legati all'età. Partecipare al soddisfacimento dei bisogni di base di persone anziane e persone in condizioni di disabilità**

Il processo di invecchiamento e le sue conseguenze sull'autonomia e il benessere psico-fisico dell'anziano.

**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)**

**Rilevare condizioni, stili di vita e bisogni legati all'età. Partecipare al soddisfacimento dei bisogni di base di persone anziane e persone in condizioni di disabilità**

**Il processo di invecchiamento e le sue conseguenze sull'autonomia e il benessere psico-fisico dell'anziano.**

Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
---------	----------------------	--------------------	------------------------	------------	---------------------------

Saper rilevare le condizioni e i bisogni legati all'età	-Conoscere le patologie legate all'invecchiamento Contenuti: benefici dell'esercizio fisico per uno stile di vita improntato al benessere psico-fisico dell'anziano. -Cenni di traumatologia e pronto soccorso e modalità di intervento	<b>PCTO tra teoria e pratica (presso strutture per anziani/ persone con disabilità o con disagio psichico): attività esterna, relazione, presentazione ed esposizione.</b>	Dicembre/aprile	2h	2h
---	---	--	-----------------	----	----

<b>COMPETENZA (indicare la competenza specifica della disciplina declinata per l'anno di riferimento)</b>					
<b>- Rilevare condizioni, stili di vita e bisogni legati all'età. Partecipare al soddisfacimento dei bisogni di base di persone anziane e persone in condizioni di disabilità</b>					
<b>Bisogni specifici dell'anziano e della persona con disabilità, servizi ed interventi</b>					
Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
Saper rilevare le condizioni e i bisogni legati a varie condizioni di disabilità sia motoria che psichica	-Conoscere alcuni tipi di disabilità: autismo, sindrome di down, disabilità visiva. Contenuti: benefici dell'esercizio fisico per uno stile di vita improntato al benessere psico-fisico. Proposte di attività da svolgere con i soggetti disabili	<b>PCTO tra teoria e pratica (presso strutture per anziani/ persone con disabilità o con disagio psichico): attività esterna, relazione, presentazione ed esposizione.</b>	Dicembre/maggio	4h	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 Saper utilizzare strumentazioni utili alla salvaguardia e tutela della salute in tema di sicurezza	-Conoscere le norme sulla sicurezza e difesa personale in situazioni di pericolo Contenuti: plank, addominali. Tecniche pratiche di difesa personale  -Conoscenza utilizzo strumentazioni utili alla salvaguardia e tutela della salute in tema di sicurezza Contenuti: utilizzo misuratore di pressione, , misurazione frequenza cardiaca	Progetto difesa personale	Novembre  Gennaio - maggio	4h	2h

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

**-Rilevare condizioni, stili di vita e bisogni legati all'età. Partecipare al soddisfacimento dei bisogni di base di persone anziane e persone in condizioni di disabilità**

**Bisogni specifici dell'anziano e della persona con disabilità, servizi ed interventi**

Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
Saper rilevare le condizioni e i bisogni legati a varie condizioni di disabilità sia motoria che psichica	-Conoscere alcuni tipi di disabilità: disabilità visiva. Contenuti: benefici dell'esercizio fisico per uno stile di vita improntato al benessere psico-fisico.	<b>-PCTO tra teoria e pratica (presso strutture per anziani/ persone con disabilità o con disagio psichico): attività esterna, relazione, presentazione ed esposizione.</b>	Dicembre/maggio	4h	2h

	Proposte di attività da svolgere con i soggetti disabili	- PROGETTO di integrazione rivolto a persone con disabilità o con disagio psichico o fisico  - (Progetto Baseball per ipovedenti)	Gennaio	4h	2h
--	--	---	---------	----	----

<b>COMPETENZA (indicare la competenza specifica della disciplina declinata per l'anno di riferimento)</b> <b>Curricolo di Ed. Civica</b>					
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	/	2h

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

E-learning;

Altro .....

#### **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;                              | Sviluppo di progetti;   | ✓ Interrogazioni; |
| ✓ Questionari;                       | Temi;                   | Prove grafiche;   |
| ✓ Relazioni;                         | Saggi brevi;            | ✓ Prove pratiche; |
| Analisi testuale;                    | Traduzioni;             | ✓ Test motori;    |
| Risoluzione di problemi ed esercizi; | ✓ Articoli di giornale; | Altro .....       |

#### **6. MODALITA' DI RECUPERO**

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

- |  |   |
|--|---|
| ✓ Riproposizione dei contenuti in forma diversificata; | Esercitazioni per migliorare il metodo di studio e di lavoro; |
| ✓ Attività guidate a crescente livello di difficoltà;  | Altro .....   |

#### **7. MODALITA' DI APPROFONDIMENTO**

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

- |  |   |
|--|---|
| Rielaborazione e problematizzazione dei contenuti; | Esercitazioni per affinare il metodo di studio e di lavoro; |
| Impulso allo spirito critico e alla creatività;    | Altro .....   |

Paola Colangelo