

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: 4BSS

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 ...4BSS.....

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 4BSS

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">COMPETENZA (indicare la competenza specifica della disciplina declinata per l'anno di riferimento)</p> <p>– Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale</p> <p>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">COMPETENZA (indicare la competenza specifica della disciplina declinata per l'anno di riferimento)</p> <p>- Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale</p> <p>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 4BSS

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 4BSS

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	PCTO tra teoria e pratica (presso strutture per anziani/ persone con disabilità o con disagio psichico): attività esterna, relazione, presentazione ed esposizione.	Dicembre/aprile	2h	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: 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	PCTO tra teoria e pratica (presso strutture per anziani/ persone con disabilità o con disagio psichico): attività esterna, relazione, presentazione ed esposizione.	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.	-PCTO tra teoria e pratica (presso strutture per anziani/ persone con disabilità o con disagio psichico): attività esterna, relazione, presentazione ed esposizione.	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
--	--	---	---------	----	----

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	/	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