

# 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: TOBIA BELTRAME**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE: 5 AEN**

Anno scolastico 2025/2026

N. ore settimanali nella classe: 2

Ore in compresenza: /

## **1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA**

### PROFILO GENERALE DELLA CLASSE

*Nel complesso gli alunni partecipano attivamente, anche se alcuni studenti presentano molte assenze; il comportamento di alcuni alunni non è sempre adeguato.*

### **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.

## **2. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA**

### **1. COMPETENZE IN AMBITO DISCIPLINARE – AREA GENERALE DA PERSEGUIRE A CONCLUSIONE DELLA CLASSE QUINTA**

#### ○ **SCIENZE MOTORIE**

#### Competenze disciplinari della Classe Quinta

- Utilizzare e sviluppare le capacità motorie.
- Progettare, collaborare e partecipare.
- Adottare stili di vita orientati al benessere psicofisico.

## ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE

<b>COMPETENZA</b>					
<b>Essere consapevole del proprio processo di maturazione e sviluppo motorio, essere in grado di gestire il movimento, utilizzando in modo ottimale le proprie capacità nei diversi ambienti anche naturali.</b>					
<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze/contenuti</b>	<b>UDA di riferimento</b>	<b>Periodo di svolgimento</b>	<b>Numero ore</b>	<b>Compresenza (se prevista)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Essere in grado di organizzare autonomamente percorsi di lavoro e saperli trasferire ad altri ambiti,</li><li>• Realizzare personalizzazioni efficaci variando il ritmo dell'azione motoria e sportiva.</li><li>• Saper analizzare le proprie prestazioni motorie per elaborare un proprio stile individuale.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gli effetti positivi del movimento e le metodiche di allenamento.</li><li>• Il ritmo delle azioni motorie complesse e il ritmo personale.</li></ul>	Percezione di sé e sviluppo delle proprie capacità	Settembre - maggio	20	/

## COMPETENZA

**Essere consapevole dell'aspetto educativo e sociale dello sport interpretando la cultura sportiva in modo responsabile ed autonomo.**

Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Saper affrontare il confronto agonistico con etica corretta.</li><li>• Saper organizzare e gestire eventi sportivi.</li><li>• Saper scegliere e svolgere autonomamente, sulla base delle proprie caratteristiche psico-fisiche, attività sportive individuali e/o di gruppo come stile di vita attivo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'aspetto educativo e sociale dello sport.</li><li>• Struttura e organizzazione di un evento sportivo (tabelle, arbitraggi, gironi, ecc. ).</li><li>• I corretti valori dello sport in contesti diversificati ( il fair play sportivo).</li></ul>	Lo sport, le regole ed il fair-play	Settembre - maggio	20	/

## COMPETENZA

**Essere in grado di adottare consapevolmente stili di vita improntati al benessere psico-fisico e saper progettare possibili percorsi individualizzati legati all'attività fisica utilizzando saperi e abilità acquisiti.**

Abilità	Conoscenze/contenuti	UDA di riferimento	Periodo di svolgimento	Numero ore	Compresenza (se prevista)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare le proprie risorse e conoscenze per pianificare tempi e modi di allenamenti.</li> <li>• Applicare anche per distretti corporei il movimento più appropriato al mantenimento dell'equilibrio funzionale.</li> <li>• Essere in grado di gestire una situazione di emergenza e praticare le procedure appropriate (analisi dell'infortunato, sostegno funzioni vitali ...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I regolamenti, le tecniche e i processi di allenamento delle più comuni discipline sportive.</li> <li>• Il movimento più appropriato al mantenimento dell'equilibrio funzionale.</li> <li>• Conoscere le procedure di intervento per gestire le situazioni di emergenza.</li> </ul>	Salute e benessere	Settembre - maggio	4	/

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

- **SCIENZE MOTORIE**

**Competenze disciplinari della Classe Quinta**

/

### **3. METODOLOGIE E STRATEGIE DIDATTICHE**

Indicare le metodologie utilizzate:

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

Indicare le strategie utilizzate:

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

### **4. ATTREZZATURE E STRUMENTI DIDATTICI**

Indicare strumenti e attrezzature utilizzati:

- Laboratori;
- Palestra coperta;
- Palestra scoperta;
- Computer;
- Testi di consultazione;
- Lavagna luminosa;
- LIM;
- Videocamera;
- Sussidi multimediali;
- Fotocopie.

### **5. MODALITA' DI VERIFICA DEL LIVELLO DI APPRENDIMENTO**

Indicare le tipologie di prove di verifica utilizzati:

- Test;
- Questionari;
- Relazioni;
- Risoluzione di problemi ed esercizi;
- Sviluppo di progetti;
- Interrogazioni;

○ Prove grafiche;

○ Prove pratiche;

○ Test motori.

## **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;

## **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;

Monfalcone, 12/12/2025

Il Docente

