

# 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: 5ASS**

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 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 5ASS

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 5ASS**

*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**

**- Padroneggiare, in autonomia, l'uso di strumenti tecnologici con particolare attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio.**

**Conoscenza dell'utilizzo di strumentazioni utili a salvaguardia e tutela della salute**

### **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<br>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           | /          |                           |

**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<br>- Saper coinvolgere i compagni e adottare comportamenti e strategie inclusive | -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<br>- Conoscere giochi inclusivi<br>Contenuti: giochi in gruppo con o senza attrezzi |                    | settembre/maggio /     |            | 2h                        |

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

- Padroneggiare, in autonomia, l'uso di strumenti tecnologici con particolare attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio.

**Conoscenza dell'utilizzo di strumentazioni utili a salvaguardia e tutela della salute**

| Abilità  | Conoscenze/contenuti   | UDA di riferimento | Periodo di svolgimento | Numero ore | Compresenza (se prevista) |
|--|--|--------------------|------------------------|------------|---------------------------|
| 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<br>Contenuti: utilizzo misuratore di pressione, misurazione frequenza cardiaca<br>Conoscere l'utilizzo del defibrillatore |                    |                        | 2h         | 2h                        |

**2. COMPETENZE IN AMBITO DISCIPLINARE – AREA DI INDIRIZZO**  
**DA PERSEGUIRE A CONCLUSIONE DELLA CLASSE 5ASS**

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 5ASS**

*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)

| <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>Il processo di invecchiamento e le sue conseguenze sull'autonomia e il benessere psico-fisico dell'anziano.</b>   |   |   |                        |            |                           |
| 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<br>Contenuti: benefici dell'esercizio fisico per uno stile di vita improntato al benessere psico-fisico dell'anziano.<br>-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><br><br>- PROGETTO di integrazione rivolto a persone con disabilità o con disagio psichico | 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.<br>Contenuti: benefici dell'esercizio fisico per uno stile di vita improntato al benessere psico-fisico.<br>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><br><br>- PROGETTO di integrazione rivolto a persone con disabilità o con disagio psichico o fisico<br><br>- (Progetto Baseball per ipovedenti) | Dicembre/maggio<br><br>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<br>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;           | 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;  |

