IISS Pietro Sette
Santeramo in Colle

C.F. 91053080726 - Cod. Mecc: BAIS01600D - Cod.Univoco UFZ88A
Via F.lli Kennedy, 7 – 70029 - Santeramo in Colle (Ba)
bais01600d@istruzione.it - bais01600d@pec.istruzione.it - www.iisspietrosette.it

I.P.S.I.A.
via F.lli Kennedy, 7
Tel 0803036201 – Fax 0803036973

LICEO SCIENTIFICO
via P. Sette, 3
Tel –Fax 0803039751

I.T.C. "N. Dell'Andro"
via P. Sette, 3
Tel –Fax 0803039751

PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO: 2025/2026

CLASSE: 4A LS

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: FALVO GIOVANNA

QUADRO ORARIO: N.2 ORE SETTIMANALI

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

Il gruppo-classe è composto da n.28 alunni.
Si è inteso accertare i pre-requisiti: si sono svolti test d'ingresso sulle qualità fisiche di base, si sono accertate, con test di coordinazione generale, le abilità cognitive possedute, onde valutare la situazione di partenza. E' stata richiesta agli studenti un'anamnesi della loro storia in ambito motorio e sportivo. Le prove d'ingresso sono state effettuate: per l'ambito cognitivo con osservazioni sul comportamento, sull'impegno e la partecipazione, per l'ambito disciplinare con test sulle qualità fisiche.

FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI:

☐ griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici:

- Salto in lungo da fermo
- Lancio della palla medica
- Addominali
- Test di flessibilità

X tecniche di osservazione
X colloqui con gli alunni

☐ colloqui con le famiglie

☐ colloqui con gli insegnanti della scuola secondaria di I grado

LIVELLI DI PROFITTO

DISCIPLINA D'INSEGNAMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	LIVELLO BASSO (voti inferiori alla sufficienza)	LIVELLO MEDIO (voti 6-7)	LIVELLO ALTO (voti 8-9-10)
	N. Alunni 0	N. Alunni 10	N. Alunni 6

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE EDESPRESSIVE (Secondo Biennio)

OBIETTIVISPECIFICIDIAPPRENDIMENTO

La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorize sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento, e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
La maggiore padronanzadi sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi	– Definizione e classificazione del movimento – Capacità di apprendimento e controllo motorio – Capacità condizionali – Capacità coordinative – Capacità espressivo-comunicative	– Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori – Analizzare e riprodurre schemi motori semplicie complessi – Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali – Mantenere e controllare le posture assunte – Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti – Riconoscere in quale fase d'apprendimento di un movimento ci si trova – Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva	Ideare ed eseguire Un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità coordinative (generali o speciali) Ideare ed eseguire Un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità condizionali Riconoscere e illustrare alla classe come la persona reagisce e si adatta alla perdita d'equilibrio utilizzando esempi pratici

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI

Dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allena-mento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnicotattici	–I muscoli e laloroazione –La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare –Tipologie di piani di allenameno –La struttura di una seduta di allenamento –I principi dell'allenamento –L'allenamento delle capacità condizionali	–Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi –Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità diallenamento –Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti –Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di	In seguito a test motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare la sua capacità condizionale più carente, motivandone le scelte
Saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dallapratica motoria e sportiva	–Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive –Apparato respiratorio ed esercizio fisico –Apparato cardiocircolatorio ed eserciziofisico –Differenti forme di produzione di energia –Sistema nervoso e movimento	–Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati –Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova –Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione	Inserire dati dei risultati dei propri test motori in un foglio elettronico ed effettuarne un'analisi alla luce di tabelle di riferimento date(oppure dei risultati dei compagni) con autovalutazione, personale commento dei propri punti di forza e di debolezza e progetto di miglioramento di almeno un parametro

Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione e un'analisi dell'esperienza vissuta	– Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione(mimo , danza, teatro,circoecc.)	–Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento –Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione	Rappresentare in piccoli gruppi un racconto letto in classe senza l'utilizzo della parola. I compagni-spettatori valuteranno le capacità espressive dei compagni

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY (Secondo Biennio)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO
L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonce la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lostudente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l'informazione

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMEN	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attivitàespressive	– Le regole degli sport praticati – Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati	– Partecipare attivamente Nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche – Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche	Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definite di tempo e verificarne il raggiungimento, magari partecipando alle gare d'istituto Partecipare a uno dei tornei interscolastici organizzati

Lo studente coopererà in équipe, utilizzando E valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti	– La tattica di squadra delle specialità praticate – I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo	– Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazionealle proprie capacità individuali – Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco – Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento	Affrontare un'attività, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra
Saprà osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica	– L'aspetto educativo e sociale dello sport – Principi etici sottesi alle discipline sportive – Sport come veicolo di valorizzazio ne delle diversità culturali, fisiche,sociali – La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per idisabili	– Trasferire valori ulturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere dellavita – Interpretare criticamente un'avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria – Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive – Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo	Illustrare con riflessioni personali, sotto forma di articoli di giornale o Presentazione multimediale, come spirito di squadra e solidarietà appresi su un campo di gioco aprono l'individuo ai valori di comprensione universale, d'integrazione, di tolleranza, di democrazia. Adattare spazi, tempi e regole di un'attività sportiva per favorire la partecipazione di tutti i compagni, anche disabili

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMEN TO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI

Praticherà gli sport approfondendo ne la teoria, la tecnica e la tattica	– Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive – Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati	– Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato	Praticare sport di squadra e individuali accettando il confronto (con gli altri e con le regole) e assumendosi responsabilità personali Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo, tecniche, strategie,regole,adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

(Secondo Biennio)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO
Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere indivi- duale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità. Dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.
COMPETENZE DI CITTADINANZA:Collaborare e partecipare/agire in modo autonomo e responsabile Interpretare l'informazione/ Individuare collegamenti e relazioni

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale	–Il concetto di salute dinamica –I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato	–Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute –Controllare erispettare il proprio corpo	Definire, sullabase delle proprie convinzioni, il significato di salute
Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità	– Le tecniche diassistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo	–Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo –Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro –Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo	Individuar e epredisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante

Dovrà conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso	– Il codice comportamentale del primo soccorso – Il trattamento dei traumi più comuni	– Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso	A gruppi, scegliere Un' argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva che

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO **(Secondo Biennio)**

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

COMPETENZEDICITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTiVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Il rapport con lanatura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo	–Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche –Le norme disicurezza nei vari ambienti E condizioni: in montagna, nell'acqua(dolce e salata) ecc.	–Muoversi in sicurezza in diversi ambienti –Adeguare abbigliamento eattrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo	Ricercare e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale

Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici	– Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva – Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.)	– Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta – Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici	Individuare e presentarealla classe strumenti e/o programmi specifici di supporto allo svolgimento di attività sportive sia indoor sia outdoor

CRITERI PER L'AUTOANALISI E LA RIFLESSIONE SUL LAVORO SVOLTO

Descrizione dei livelli

1 = poco o nulla
2 =limitato
3 =abbastanza
4 =bene
5 = molto bene

DESCRITTORI	AUTOVALUTAZIONE STUDENTE	VALUTAZIONE INSEGNANTE
Ho partecipato all'ideazione della presentazione multimediale	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Mi sono assunto la responsabilità di una parte del lavoro e l'ho portata a termine	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ho dato il mio apporto nella produzione e nella ricerca d materiali per lapresentazione multimediale	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ho contribuito a presentare con efficacia il lavoro prodotto davanti a un pubblico	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Come giudico il mio livello di padronanza nel condurre la deriva?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Sono riuscito consapevolmente ad adattare le mie condotte motorize al variare delle situazioni?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Quali invece I punti di debolezza?		

CRITERI PER L'ANALISI DEI COMPORTAMENTI ASSUNTI CON RIFERIMENTO ALLA VITA COMUNITARIA

Descrizione dei livelli

1 = poco onulla
2 = limitato
3 = abbastanza
4 = bene
5 = molto bene

DESCRITTORI	AUTOVALUTAZIONE STUDENTE	VALUTAZIONE INSEGNANTE
Ho accettato di buon grado di svolgere compiti, anche sgradevoli, necessari per la vita comunitaria	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ho compreso che svolgere compiti, anche umili, insegna ad affrontare momenti di difficoltà	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ho collaborato volentieri con tutti	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ho contribuito alle decisioni effettuate dal gruppo	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Sono stato disponibile ad ascoltare I suggerimenti degli istruttori	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Sono stato disponibile ad ascoltare i suggerimenti dei compagni	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Santeramo in Colle, 24/11/2025

Firma docente

Falvo Giovanna