



Istituto



PIANO DI LAVORO ANNUALE A.S. 2025/2026

DOCENTE	Oppedisano Marco
INDIRIZZO di STUDI	Classe articolata meccanica e mecatronica
CLASSE	III AM
DISCIPLINA	Scienze motorie e sportive negli istituti secondari di 2° grado
N° ORE sett.li	2
LIBRO DI TESTO	Scienze motorie Graffio editore

FONTI NORMATIVE

> Indicazioni Nazionali

ISTITUTI PROFESSIONALI (Decreto Legislativo 61 del 13 aprile 2017)

ISTITUTI TECNICI D.P.R. 15 marzo 2010, articolo 8, comma 3)

LICEO SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE (Indicazioni naz . obiettivi specifici di apprendimento)

- > DM n. 9 del 27/01/2010 sulla certificazione delle competenze (classi I e II)
- > Dipartimento disciplinare in merito agli assi di apprendimento, agli obiettivi minimi, alle metodologie e alle modalità di verifica dell'apprendimento
- > PTOF
- > Patto di corresponsabilità
- > Piano Annuale Inclusività (Direttiva 27 dicembre 2012 e C.M. n. 8/2013)

COMPETENZE CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE	
QUADRO DI RIFERIMENTO EUROPEO	
2006	2018
1) comunicazione nella madrelingua	1) competenza alfabetica funzionale
2) comunicazione nelle lingue straniere	2) competenza multilinguistica
3) competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia	3) competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria
4) competenza digitale	4) competenza digitale
5) imparare a imparare	5) competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare
6) competenze sociali e civiche	6) competenza in materia di cittadinanza
7) spirito di iniziativa e imprenditorialità	7) competenza imprenditoriale
8) consapevolezza ed espressione culturale	8) competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

1. Finalità generali della disciplina in coerenza con LE COMPETENZE CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE 2018

La disciplina si propone di fornire agli studenti gli strumenti per:

COMPETENZA ALFABETICA FUNZIONALE [?] Gli studenti dovrebbero possedere l'abilità di comunicare in forma orale e scritta in una diversa serie di situazioni, anche considerando l'ambito sportivo, come ad esempio la capacità di adattare la propria comunicazione alle persone e al luogo in cui si trovano (palestra, campo sportivo...).E di adattare la propria comunicazione in funzione della situazione.

COMPETENZA MATEMATICA E COMPETENZE IN SCIENZE, TECNOLOGIA E INGEGNERIA[?]

Gli studenti dovrebbero comprendere l'importanza di avere un atteggiamento di valutazione critica e curiosità, l'interesse per le questioni etiche e l'attenzione sia alla sicurezza sia alla sostenibilità ambientale, in particolare per quanto concerne il progresso scientifico e tecnologico in relazione all'individuo, alla famiglia, alla comunità e alle questioni di dimensione globali.

COMPETENZA PERSONALE SOCIALE E CAPACITA' DI IMPARARE AD IMPARARE [?]Per il successo delle relazioni interpersonali e della partecipazione alla società è essenziale comprendere i codici di comportamento e le norme di comunicazione generalmente accettati in ambienti e società diversi. La competenza personale, sociale e la capacità di imparare a imparare richiede inoltre la conoscenza degli elementi che compongono una mente, un corpo e uno stile di vita salutari.

Inoltre tale competenza si basa su un atteggiamento positivo verso il proprio benessere personale, sociale e fisico e verso l'apprendimento per tutta la vita. Si basa su un atteggiamento improntato a collaborazione, assertività e integrità, che comprende il rispetto della diversità degli altri e delle loro esigenze, e la disponibilità sia a superare i pregiudizi, sia a raggiungere compromessi. Le persone dovrebbero essere in grado di individuare e fissare obiettivi, di automotivarsi e di sviluppare resilienza e fiducia per perseguire e conseguire l'obiettivo di apprendere lungo tutto il corso della loro vita. Un atteggiamento improntato ad affrontare i problemi per risolverli è utile sia per il processo di apprendimento sia per la capacità di gestire gli ostacoli e i cambiamenti.

COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA [?]Il rispetto dei diritti umani, base della democrazia, è il presupposto di un atteggiamento responsabile e costruttivo. La partecipazione costruttiva presuppone la disponibilità a partecipare a un processo decisionale democratico a tutti i livelli e alle attività civiche. Comprende il sostegno della diversità sociale e culturale, della parità di genere e della coesione sociale, di stili di vita sostenibili, della promozione di una cultura di pace e non violenza, nonché della disponibilità a rispettare la privacy degli altri e a essere responsabili in campo ambientale. L'interesse per gli sviluppi politici e socioeconomici, per le discipline umanistiche e per la comunicazione interculturale è indispensabile per la disponibilità sia a superare i pregiudizi sia a raggiungere compromessi ove necessario e a garantire giustizia ed equità sociali.

COMPETENZA IMPRENDITORIALE[?] Un atteggiamento imprenditoriale è caratterizzato da spirito d'iniziativa e autoconsapevolezza, proattività, lungimiranza, coraggio e perseveranza nel raggiungimento degli obiettivi. Comprende il desiderio di motivare gli altri e la capacità di valorizzare le loro idee, di provare empatia e di prendersi cura delle persone e del mondo, e di saper accettare la responsabilità applicando approcci etici in ogni momento.

2. Analisi e descrizione della situazione della classe

FONTE RILEVAZIONE DATI

- ☐ questionari conoscitivi
- ☒ prove d'ingresso
- ☒ osservazione diretta in situazione
- ☒ colloqui con gli alunni
- ☐ colloqui con le famiglie
- ☐ colloqui con gli insegnanti della scuola secondaria di I grado
- ☐ esame della documentazione didattico- educativa anni scolastici precedenti

3. COMPETENZE

COMPETENZE D'AREA

COMPETENZE TRASVERSALI DELL'AREA

COMPETENZE D'AREA

1. Prendere consapevolezza del proprio corpo nello spazio utilizzando i vari linguaggi del corpo
2. Sperimentare ed affinare i vari tipi di percezione e di comunicazione
3. Stimolare il consolidamento del carattere
4. Stimolare la motivazione e la ricerca del miglioramento personale rispetto al livello di partenza
5. Contribuire all'autostima e alla fiducia delle proprie capacità
6. Rielaborare gli schemi motori di base
7. Migliorare il potenziamento fisiologico
8. Conoscere ed applicare le tecniche dei principali sport individuali e di squadra
9. Verificare il miglioramento delle capacità cinestesiche
10. Verificare il proprio impegno personale
11. Accettare l'alternanza vittoria-sconfitta
12. Imparare a collaborare con i compagni per la realizzazione di un progetto comune

4. COMPETENZE D'AREA, CONTENUTI E TEMPI DI ATTUAZIONE

COMPETENZE

Saper essere

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta. (Da Indicazioni nazionali per i licei D.P.R. 89/2010)

- **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie:** La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e 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. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare una auto riflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.
- **Lo sport le regole, il fair play:** L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.
- **Salute, benessere sicurezza e prevenzione:** Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.
- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:** Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ <i>Saper fare</i>	CONOSCENZE <i>Sapere</i>	TEMPI DI REALIZZAZIONE
<i>Modulo 1: L'evoluzione della cultura del movimento e dell'allenamento</i>	• Analizzare e applicare i principi fondamentali dell'allenamento. • Utilizzare correttamente le tecniche di riscaldamento e defaticamento. • Sapere riconoscere i propri limiti e monitorare i progressi fisici.	• Principi di fisiologia applicata all'attività motoria. • Tipologia di allenamento (forza, resistenza, velocità, flessibilità). • Concetto di carico, recupero e adattamento.	Settembre-novembre (con richiami periodici durante l'anno)
<i>Modulo 2: sviluppo delle capacità condizionali e coordinative avanzate</i>	• Eseguire esercizi mirati al miglioramento delle capacità condizionali. • Combinare schemi motori complessi e situazioni di gioco variabili • Gestire l'equilibrio, la reattività e la precisione nei gesti tecnici	• Approfondimento su forza, velocità, resistenza e mobilità articolare • Le principali capacità coordinative (ritmo, equilibrio, combinazione motoria) • Applicazioni pratiche nella performance sportiva.	Novembre-gennaio (con successivi richiami)
<i>Modulo 3: sport individuali e di squadra: tattica, tecnica e FairPlay</i>	• Applicare regole e strategie nei giochi sportivi di squadra • Gestire ruoli tattici e cooperare in situazioni di gioco reale • Saper analizzare una prestazione sportiva e proporre miglioramenti	• Regolamenti e ruoli dei principali sport di squadra • Elementi di tattica e strategia sportiva • Etica sportiva e FairPlay	Gennaio-marzo
<i>Modulo 4: educazione al benessere, salute e prevenzione</i>	• Elaborare un proprio piano di attività fisica personalizzato • Comprendere il legame tra attività fisica, alimentazione e salute • Adottare comportamenti di prevenzione e sicurezza nello sport	• Nozioni di anatomia e fisiologia del movimento umano • Educazione alimentare e igiene dello sportivo • Prevenzione degli infortuni e sicurezza nelle attività motorie	Marzo-maggio
<i>Modulo 5: attività motoria in ambiente naturale e cittadinanza sportiva</i>	Partecipare attivamente a uscite o attività outdoor (Orienteering, trekking, bici, sport di squadra all'aperto) Collaborare con i compagni e rispettare l'ambiente naturale Riflettere sui valori sociali, inclusive e ambientali dello sport	Il valore educativo e sociale dello sport Sport e sostenibilità ambientale Regole di sicurezza e comportamento ambientale naturale	Maggio-giugno (uscite sul territorio e attività interdisciplinari)

5.STRUMENTI

(Barrare le voci che interessano e aggiungerne altre se necessario)

- | | |
|--|---|
| ☒ Libri di testo e dizionari | ☒ Fotocopie |
| ☒ Computer e videoproiettore | ☐ Lavagna |
| ☒ LIM | ☐ Laboratorio informatico |
| ☐ Laboratorio di fisica e scienze | ☐ Sussidi audiovisivi |
| ☐ Laboratorio di disegno | ☐ ALTRO |
| ☐ E Book | ☒ Eventuale Materiale fornito dal docente |
| ☐ Piattaforma G SUITE - MEET | |

6. VERIFICA E PROVE DI VALUTAZIONE

Impostazione generale:

- numero delle prove scritte/orali ...1..... e numero prove pratiche ...4... nel I quadrimestre
- numero delle prove scritte/orali ...1..... e numero prove pratiche ...4... nel II quadrimestre
- comunicazione esito delle prove entro 5 gg dall'effettuazione

7. TIPOLOGIE PROVE DI VERIFICA

- | | |
|--|--|
| ☒ Interrogazione individuale | ☒ Conversazione con la classe |
| ☒ Prove strutturate a risposta chiusa
(cloze-test, scelta multipla, vero/falso) | ☐ Questionari a risposta aperta |
| ☐ Temi e relazioni | ☒ Esercizi applicativi di regole |
| ☐ Lettura e analisi di cartine e immagini | ☐ Analisi di manufatti e materiali |
| ☐ Relazione di attività laboratoriale | ☐ Realizzazione di grafici e disegni |
| ☒ Compito di Realtà | ☒ Simulazione attività professionale |
| ☒ Lavoro di gruppo | ☒ Prestazioni in gare sportive |
| ☒ Esercizi e test motori | ☐ altro: |

Nella Valutazione Finale, oltre che i risultati ottenuti nelle prove pratiche, scritte e orali verrà tenuto conto anche dell'impegno dimostrato dal ragazzo nel svolgere le attività, nel portare il materiale per la pratica sportiva e del rispetto dell'ambiente palestra e delle attrezzature.

Specificazione dei tempi di erogazione delle prove

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU
*	*	*	*	*	*	*	*	*

Le verifiche scritte con valore sommativo vengono svolte indicativamente alla fine dei moduli proposti e comprendono un numero variabile di unità didattiche; possono essere proposte una o più verifiche formative sullo stesso modulo didattico.

Specificazione della griglia di correzione (eventualmente ripetibile per diversi tipi di prove)

2	- l'allievo quasi mai rispetta gli impegni, si distrae in classe - ha conoscenze frammentarie e superficiali e commette errori nell'esecuzione di compiti semplici - applica le sue conoscenze commettendo gravi errori - commette errori che oscurano il significato del discorso	LIVELLO 1 BASSO
3	- l'allievo quasi mai rispetta gli impegni, si distrae in classe - ha conoscenze frammentarie e superficiali e commette errori nell'esecuzione di compiti semplici - applica le sue conoscenze commettendo gravi errori - commette errori che oscurano il significato del discorso	LIVELLO 1 BASSO
4	- l'allievo non rispetta sempre gli impegni, talvolta si distrae - ha conoscenze non approfondite e commette errori nella comprensione - commette errori sia nell'applicazione sia nell'analisi - usa poco frequentemente il linguaggio appropriato	LIVELLO 2 MEDIO-BASSO

5	- l'allievo non rispetta sempre gli impegni, talvolta si distrae - ha conoscenze non approfondite e commette errori nella comprensione - commette errori sia nell'applicazione sia nell'analisi - usa poco frequentemente il linguaggio appropriato	LIVELLO 2 MEDIO-BASSO
6	- normalmente l'allievo assolve agli impegni e partecipa alle lezioni - ha conoscenze non molto approfondite, ma non commette errori nell'esecuzione di compiti semplici - è in grado di effettuare analisi parziali con qualche errore - è impreciso nell'effettuare sintesi - possiede una terminologia accettabile pur con un'esposizione poco Fluente	LIVELLO 3 MEDIO
7	- l'allievo partecipa attivamente e fa fronte all'impegno con metodo proficuo - possiede conoscenze che gli consentono di non commettere errori nell'esecuzione dei compiti complessi - sa applicare e sa effettuare analisi anche se con qualche imprecisione - è autonomo nella sintesi, ma non approfondisce troppo - espone con discreta chiarezza e terminologia abbastanza appropriata	LIVELLO 4 MEDIO-ALTO
8	- l'allievo partecipa attivamente e fa fronte all'impegno con metodo proficuo - possiede conoscenze che gli consentono di non commettere errori nell'esecuzione dei compiti complessi - sa applicare e sa effettuare analisi anche se con qualche imprecisione - è autonomo nella sintesi, ma non approfondisce troppo - espone con discreta chiarezza e terminologia abbastanza appropriata	LIVELLO 4 MEDIO-ALTO
9	- l'allievo mostra impegno e partecipazione buoni arricchite con iniziative personali - possiede conoscenze complete ed approfondite - non commette errori né imprecisioni ed effettua analisi abbastanza approfondite	LIVELLO 5 ALTO
10	- l'allievo mostra impegno e partecipazione buoni arricchite con iniziative personali - possiede conoscenze complete ed approfondite - non commette errori né imprecisioni ed effettua analisi abbastanza approfondite	LIVELLO 5 ALTO

8. MODALITA' DI RECUPERO

Esercizi applicativi di recupero delle carenze prima di ogni nuovo argomento

○Attività di ripasso prima di ogni verifica scritta

■Correzione in classe di ogni verifica scritta

■Recupero in itinere per piccoli gruppi, durante lo svolgimento di attività di eccellenza e approfondimento per il resto della classe

□Attività di sportello individualizzato

□Corsi IDEI

9. ATTIVITÀ DI RECUPERO / POTENZIAMENTO

- Riproposizione delle attività motorie già svolte sia per permettere di recuperare a chi non le ha svolte, sia per chi non aveva raggiunto la sufficienza

10. ATTIVITÀ COMPLEMENTARI E INTEGRATIVE

-Durante l'anno in base al livello raggiunto dalla classe potrebbero essere svolte attività complementari, oltre alle uscite sul territorio.

11. ATTIVITÀ PER LO SVILUPPO E LA VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE

- Attività in situazione reale, come la pratica di giochi di squadra e sport individuali

Susa, 14/10/2025
OPPEDISANO Marco

VISTO del DIRIGENTE
SCOLASTICO