



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "L. EINAUDI"

via Pietro Ferrero, 20 - 12051 **ALBA** (CN)

Tel. Pres. Segr. 0173/284139 - 0173/284179 - Fax. 0173/282772

Cod. MIUR.: CNIS019004 - Cod. Fisc.: 90030150040 -

E- mail: CNIS019004@istruzione.it - segreteria@iiseinaudialba.edu.it - CNIS019004@pec.istruzione.it

sito web : www.iiseinaudialba.edu.it



PIANO DI LAVORO INDIVIDUALE DEL DOCENTE –

Anno scolastico 2025/2026

Docente	Cognome	Nome	
	MOLINARO	LUCIANO	
Materia di insegnamento SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE			Classe 3C

LIBRI DI TESTO IN ADOZIONE

Chiesa e Coretti S, Lovecchio N. Fiorini G; EDUCARE AL MOVIMENTO, Marietti Scuola	
--	--

Analisi della Situazione di Partenza

Livelli di partenza generali Prerequisiti omogenei e di buon livello. Comportamento abbastanza corretto. Classe collaborativa.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

OBIETTIVI PREVISTI PER IL TRIENNIO

- Incremento delle Capacità Coordinative ed Organico Muscolari, con ampliamento degli schemi motori complessi finalizzati alla pratica sportiva. - Saper valutare i risultati raggiunti nelle diverse discipline in rapporto alle tabelle di valutazione, riconoscendo i margini di miglioramento e i propri limiti. - Saper conoscere e applicare le tecniche e i fondamentali delle principali attività praticate. - Sperimentare la responsabilità nell'arbitraggio, nei compiti di giuria e nei diversi ruoli della pratica sportiva. - Partecipazione, organizzazione e collaborazione nelle discipline sportive. (Educazione Civica) - Saper adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni nelle diverse attività praticate, nel rispetto della propria e altrui incolumità. (Educazione Civica) - Conoscenza dei principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica. (Educazione Civica) - Incrementare le esperienze motorie in ambiente naturale, stimolando l'interesse per la scoperta e la conoscenza del territorio. (Educazione Civica)

OBIETTIVI MINIMI TRIENNIO

Capacità organico – muscolari

- Raggiungere globalmente il livello di sufficienza determinato, per ogni capacità condizionale, dalle fasce valutative delle tabelle dei test.

Capacità coordinative

Attività individuali

- Abilità motorie specifiche primarie sviluppabili singolarmente.
- Saper utilizzare i gesti tecnici specifici, appresi nelle diverse attività, secondo le caratteristiche personali.
- Conoscenza della tecnica delle specialità proposte.

Attività di squadra

- Saper eseguire i fondamentali individuali dei diversi giochi proposti, in modo adeguato alle caratteristiche personali ed alle finalità dei fondamentali stessi.
- Conoscenza della tecnica e delle principali regole dei giochi sportivi proposti

Educazione alla salute

- Saper riconoscere i concetti base degli argomenti programmati e trattati

COMPETENZE CHIAVE

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle Capacità Motorie e Espressive.
- Lo Sport e le regole.
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.
- La motivazione.

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

- Saper comunicare.
- Imparare ad imparare.
- Collaborare e partecipare.
- Agire in modo autonomo e responsabile.
- Risolvere problemi e interpretare l'informazione.
- Individuare collegamenti e relazioni.

CONTENUTI DISCIPLINARI

Elencare i contenuti suddivisi per moduli/unità

Modulo/unità	ARGOMENTI	PERIODO
CAPACITA' ORGANICO MUSCOLARI	Test: Flessibilità – Forza – Velocità – Resistenza Forza: • Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi: lavoro per serie di	

MODULO CAPACITA' COORDINATIVE	ripetizioni e in circuit-training • Balzi a carico naturale 1) a piedi pari sul posto ed in avanzamento 2) alternati, successivi, combinati • Esercizi di impulso 1) passo-stacco alternato 2) passo-stacco successivo • Policoncorrenza: lanci con la palla medica 1) lanci frontali dall'alto 2) lanci frontali dal basso Velocità – Rapidità • Esercizi di corsa e andature 1) skipp basso sul posto ed in leggero avanzamento 2) skipp sul posto ed in avanzamento 3) skipp indietro, laterale ed incrociato 4) skipp -----> corsa circolare 5) skipp indietro e sprint avanti 6) corsa calciata dietro 7) andatura in flessione-spinta avanti e laterale 8) corsa galoppata avanti e laterale 9) allunghi e accelerazioni 10) corse con variazioni di frequenza-ampiezza • Esercizi di reazione a stimoli visivi e/o sonori • Esercizi di rapidità di spostamento • Allunghi, progressivi e sprint 1) da in piedi 2) dai blocchi 3) con cambio staffetta Resistenza: • Corsa continua- uniforme • Corsa continua- variata • Corsa interrotta da pause Mobilità articolare: • Esercizi articolari • Stretching Test: Circuito di coordinazione a tempo Esercizi agli attrezzi: • Utilizzo della funicella • Esercizi alla spalliera • Arrampicata sportiva: didattica base del bouldering • Pattinaggio su ghiaccio Atletica leggera: • Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata. • Corsa velo • Uscite dai blocchi • Salto in alto • Lancio del peso: posizione finale di lanci Pallavolo: • Potenziamento dei fondamentali individuali (esercizi	
--	---	--

MODULO EDUCAZIONE CIVICA	tecniche in continuità e in situazioni di gioco) - Fondamentali di squadra: ricezione a w e cambio d'ala; difesa del campo 3-1-2, difesa del campo con copertura del muro - Gioco 6 c 6 Pallacanestro - Pallamano: - Potenziamento dei fondamentali individuali - Potenziamento dell'attacco e difesa individuale (1 c 1) ed esercitazioni in sottonumero (2 c 2, 3 c 3) - Sistemi di attacco organizzato: dai e vai, la regola base, suo scopo e proposte operative con 3 giocatori - Gioco 5 c 5 e 7 c 7 Calcetto: - Potenziamento dei fondamentali individuali - Fondamentali di squadra: difesa a uomo, difesa a zona 1-2-1, attacco organizzato - Gioco Pallapugno Leggera - Badminton: - Potenziamento dei fondamentali individuali - Fondamentali di squadra: applicazione di semplici schemi di gioco - Gioco - Concetto di farmaco - Definizione di doping - Le principali sostanze dopanti - Aspetti etici e medici connessi al doping - Storia e regolamento delle discipline sportive praticate Attività organizzate nel Progetto "Giochi Sportivi Studenteschi e Attività Promozionali"	
---	---	--

Metodologie e strumenti di lavoro	
Metodologie	
X	Lezione frontale
	Cooperative Learning
X	Correzione collettiva
X	Correzione reciproca
	Simulazione di casi: problem posing/problem solving
	Lavoro a coppie
X	Lavoro di gruppo
	Discussione guidata
	EAS (Episodi di Apprendimento Situato)
	Dibattito
	Circle time

	Role playing
	Lezione segmentata
	Flipped classroom
	Peer tutoring e peer teaching
	Elaborazione di mappe concettuali individuali o in gruppo
	Approccio pluridisciplinare
x	Attività per gruppi di livello omogenei
	Attività di laboratorio
	Attività a crescente livello di difficoltà: approccio a spirale
	Presentazione di argomenti da parte degli alunni (approfondimento o argomenti nuovi)
	Realizzazione e presentazione di progetti, individuali o in gruppo
x	Gamification
	Assegnazione di compiti per casa personalizzati o individualizzati
	Altro: Metodo globale Metodo analitico Metodo globale – analitico – globale Metodo dell'interferenza contestuale Le attività e i loro contenuti, verranno presentati tramite: Lezioni frontali (teoriche e/o pratiche) Lavoro in circuito (a gruppi) - di condizionamento - tecnici - misti - con possibilità di intervento individualizzato (se necessario per il recupero in itinere).

Strumenti e spazi previsti

	Libri di testo cartacei
	Libri di testo in formato digitale
	Materiali e strumenti cartacei
	Materiali e strumenti digitali (online e in locale)
	Classroom
	Stampa specialistica
	Documenti autentici
	Materiale audio-visivo
	Tecnologie informatiche: Internet, LIM, touchscreen, laboratorio informatico, computer, tablet, smartpen, webcam ..
X	Strumenti specifici (scientifici, tecnici, musicali, artistici, ecc.)
X	Aule disciplinari (compresa palestra)
X	Aula della classe
	Laboratori o aule speciali
	Biblioteca
X	Spazi all'aperto
X	Partecipazione a laboratori, spettacoli, conferenze, ecc.
	◆ Altro: Palestre (A – B) ◆ Strutture esterne all'Istituto (controviali, area verde, campo di calcio/atletica, spazi in ambiente naturale) ◆ Materiali di palestra (palloni, attrezzi, ecc.)

--	--

Verifica e valutazione	
Il docente tiene in considerazione, ai fini della successiva valutazione, le seguenti tipologie di prove/attività:	
X	Prove scritte (coerenti con la disciplina)
X	Interrogazioni orali
X	Prove grafico-pratiche
X	Prove strutturate (stimolo chiuso e risposta chiusa)
X	Prove non strutturate (stimolo aperto e risposta aperta)
	Prove semi-strutturate (stimolo chiuso e risposta aperta)
	Svolgimento del lavoro domestico
	Interventi in classe / risposte a domande poste durante la lezione
	Esercitazioni in aula
	Relazioni, approfondimenti personali, presentazioni
X	Apporto nelle attività di gruppo
X	Atteggiamenti e comportamenti relativi all'obiettivo considerato
	◆ Altro: Circuiti e singole prove finalizzate all'esecuzione di gesti tecnici sviluppati nell'ambito delle attività programmate ◆ Osservazione diretta della qualità del gioco espresso ◆ Osservazione della capacità di collaborare in modo attivo con i compagni e l'insegnante, nel rispetto delle regole e delle consegne

Data 28-10-2025

Firma del docente Prof. Luciano MOLINARO