



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	
	Porcu	Manuel	
Scienze Motorie e Sportive			Classe 1H

LIBRI DI TESTO IN ADOZIONE

Educare al Movimento Nuova Edizione

AUTORI

Elisabetta Chiesa
Stefano Coretti
Nicola Lovecchio
Gianluigi Fiorini

EDITORE

Deascuola

MARCHIO

Marietti Scuola

Analisi della Situazione di Partenza

Livelli di partenza generali:

- Disomogeneità sui prerequisiti;
- Buona motivazione generale.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

OBIETTIVI PREVISTI PER IL BIENNIO

- Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità in relazione alla specificità della disciplina.
- Miglioramento delle Capacità Coordinative e delle Capacità Organico – Muscolari.
- Sperimentare la pratica delle principali attività motorie, privilegiando la componente educativa nel confronto tra pari.
- Acquisire il senso di responsabilità e del limite nelle attività praticate.
- Conoscenza dei principi di base sulla sicurezza a scuola, a casa, nel muoversi in palestra, su strada e in ambiente naturale. (Educazione Civica)
- Favorire la pratica delle attività in ambiente naturale quale occasione per sperimentare il movimento in contesti diversificati. (Educazione Civica)
- Promuovere il diritto alla salute e al benessere della persona. (Educazione Civica)

OBIETTIVI MINIMI BIENNIO

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

- Abilità motorie specifiche primarie individuali sullo spostamento senza e con la palla.
- 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 CIVICA

Educazione alla salute

- Sapere 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, le Regole, il Fair Play.
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.
- La motivazione.

CONTENUTI DISCIPLINARI

Elencare i contenuti suddivisi per moduli/unità

Modulo/unità	ARGOMENTI	PERIODO
CAPACITÀ ORGANICO-MUSCOLARI	Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti: • Capacità di esprimere sufficienti livelli di forza, velocità, resistenza e flessibilità. • Disponibilità a incrementare le proprie capacità organico – muscolari. Competenze finali del modulo: Abilità: saper eseguire gesti motori di forza - veloce. saper eseguire gesti motori in rapidità e velocità. saper eseguire gesti motori prolungati nel tempo. saper eseguire gesti motori di ampia escursione articolare. Contenuti: Test: Flessibilità – Forza – Velocità – Resistenza Forza: • Potenziamento generale tramite esercizi di Ginnastica Educativa a corpo libero; esercizi di Preatletismo riconducibili ai seguenti gruppi muscolari: 1) muscolatura motoria dei piedi 2) muscolatura motoria degli arti inferiori 3) muscolatura motoria degli arti superiori e del cingolo scapolo-omeroale 4) muscolatura della regione pelvica 5) muscolatura addominale e dorsale • Balzi a carico naturale 1) a piedi pari sul posto ed in avanzamento, anche con funicella 2) a piedi pari fra ostacoli bassi (over) 3) alternati, successivi, combinati, anche con funicella	

	• Esercizi di impulso 1) passo-stacco alternato 2) passo-stacco successivo 3) esercizi di stacco-volo e atterraggio • Esercizi con palle mediche 1) spinte 2) lanci 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 (anche con ostacoli ad altezza e distanza variabili) • 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 • Trekking Mobilità articolare: • Esercizi articolari - Stretching	
--	---	--

CAPACITÀ MOTORIE COORDINATIVE	Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti: • Saper riconoscere e controllare la posizione del proprio corpo • Saper riconoscere e controllare i movimenti base relativi alla corsa al salto e al lancio • Saper riconoscere e controllare nello spazio e nel tempo il proprio corpo in relazione con la palla • Disponibilità ad apprendere le tecniche dei gesti motori specifici proposti Competenze finali del modulo: Abilità: saper adattare il movimento alle variabili spaziali e temporali negli esercizi riconducibili al correre, saltare, lanciare, traslocare e arrampicare. saper effettuare i fondamentali individuali dei seguenti giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Tchoukball e/o Pallamano, Pallapugno Leggera, Calcetto. saper applicare, in relazione alle proprie capacità, i gesti tecnici delle specialità dell'atletica leggera proposte. Contenuti: Test: Circuito di coordinazione a tempo Esercizi agli attrezzi: • Utilizzo della funicella • Esercizi alla spalliera • Arrampicata sportiva Atletica leggera: • Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata. • Corsa veloce • Uscite dai blocchi • Staffetta: prove di cambio • Salto in alto • Lancio del peso Pallavolo – Pallapugno leggera – Tchoukball (Giochi di squadra senza contatto) 1) Esercizi di motricità e gioco di gambe sfruttando	
--	---	--

	le linee del campo di Pallavolo e/o Pallacanestro 2) Esercizi per la sensibilizzazione delle traiettorie aeree e delle traiettorie di incontro 3) Esercizi di motricità e sensibilizzazione all'uso della palla 4) Esercizi di controllo della giusta valutazione della traiettoria della palla 5) Sviluppo della capacità (tecnica) di palleggiare, colpire, intercettare, lanciare la palla: palleggio, bagher, battuta (Pallavolo); palleggio, ricaccio, battuta, (Pallapugno Leggera); tiro al pannello, passaggio, ricezione, posizione di difesa (Tchoukball) 6) Attività e giochi di sintesi motricità – tecnica 7) Gioco con sottonumero in campi ristretti :1 c 1 - 2 c 2 - 3 c 3 - 4 c 4 8) Gioco 6 c 6 (Pallavolo); 4 c 4 (Pallapugno Leggera); 7 c 7 Tchoukball Pallacanestro – Pallamano – Calcio a 5 (Giochi di squadra con contatto) 1) Sviluppo della motricità degli arti inferiori 2) Esercizi sulla valutazione spazio - tempo nel palleggio 3) Esercizi sulla valutazione delle traiettorie nel passaggio 4) Esercizi sulla valutazione delle traiettorie nel tiro 5) Sviluppo della capacità (tecnica) di palleggio, passaggio e tiro 6) Esercizi sulla valutazione dello spazio personale di azione: 1 c 1 senza e con la palla a 1/2 e a tutto campo 7) Sviluppo del concetto difesa - attacco attraverso il gioco in sottonumero: 1 c 1 - 2 c 1 - 3 c 1 2 c 2 con esercizi a 1/2 e a tutto campo 8) Gioco di sintesi motricità - tecnica: 3 c 3 - 5 c 5	
EDUCAZIONE CIVICA- EDUCAZIONE ALLA SALUTE	Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti: • Consapevolezza dell'esistenza di diverse abitudini di vita • Consapevolezza dei rischi connessi alla sedentarietà e a comportamenti inadeguati • Consapevolezza della possibilità di prevenire i rischi per la salute Competenze finali del modulo:	

	Conoscere e applicare il Regolamento di palestra come prima forma di educazione alla cittadinanza, alla conoscenza dei propri diritti/doveri e alla sicurezza. Conoscenza delle fondamentali norme di comportamento a piedi, in bici e in moto. Rispetto nei confronti di sé stessi, delle persone, della natura e dell'ambiente. Conoscere le principali tecniche e regole degli sport proposti. Eventuale pratica/conoscenza di una o più attività comprese nel Progetto "G.G.S.S. e Attività Promozionali". Contenuti: • Il Regolamento di Palestra • Codice della strada: norme comportamentali fondamentali a piedi, in bici e in moto • Primo soccorso • Regole fondamentali e tecnica degli sport proposti • Attività organizzate nel Progetto "Giochi Sportivi Studenteschi e Attività Promozionali"	
--	---	--

Metodologie e strumenti di lavoro	
Metodologie	
x	Lezione frontale
x	Cooperative Learning
x	Correzione collettiva
x	Correzione reciproca
x	Simulazione di casi: problem posing/problem solving
x	Lavoro a coppie
x	Lavoro di gruppo
x	Discussione guidata
x	EAS (Episodi di Apprendimento Situato)
x	Dibattito
x	Circle time
x	Role playing
x	Lezione segmentata
x	Flipped classroom
x	Peer tutoring e peer teaching
x	Elaborazione di mappe concettuali individuali o in gruppo
x	Approccio pluridisciplinare
x	Attività per gruppi di livello omogenei
x	Attività di laboratorio
x	Attività a crescente livello di difficoltà: approccio a spirale
x	Presentazione di argomenti da parte degli alunni (approfondimento o argomenti nuovi)
x	Realizzazione e presentazione di progetti, individuali o in gruppo
x	Gamification

x	Assegnazione di compiti per casa personalizzati o individualizzati
	Altro:

Strumenti e spazi previsti

x	Libri di testo cartacei
X	Libri di testo in formato digitale
x	Materiali e strumenti cartacei
x	Materiali e strumenti digitali (online e in locale)
x	Classroom
x	Stampa specialistica
X	Documenti autentici
x	Materiale audio-visivo
X	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
X	Laboratori o aule speciali
X	Biblioteca
X	Spazi all'aperto
X	Partecipazione a laboratori, spettacoli, conferenze, ecc.
	Altro:

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)
X	Prove semi-strutturate (stimolo chiuso e risposta aperta)
X	Svolgimento del lavoro domestico
X	Interventi in classe / risposte a domande poste durante la lezione
X	Esercitazioni in aula
X	Relazioni, approfondimenti personali, presentazioni
X	Apporto nelle attività di gruppo
X	Atteggiamenti e comportamenti relativi all'obiettivo considerato
X	Altro: Prove pratiche

Data 23/10/2025

Firma del docente

Manuel Porcu

