



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 1A

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 Motivazione generale adeguata, la classe si presenta abbastanza collaborativa, anche se alcuni di loro dimostrano ancora scarso autocontrollo, pertanto da attenzionare. Prerequisiti buoni.

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.
- Il regolamento palestra
- 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.

CONTENUTI DISCIPLINARI

CONTENUTI DISCIPLINARI		
Modulo/unità CAPACITA'ORGANICO MUSCOLARI	ARGOMENTI Test: Flessibilità – Forza – Velocità – Resistenza Forza:	PERIODO

CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE	• 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-omerale 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 Test: Circuito di coordinazione a tempo Esercizi agli attrezzi: • Utilizzo della funicella • Esercizi alla spalliera • Arrampicata sportiva: didattica base del bouldering	
--	--	--

	Atletica leggera: • Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata. • Corsa veloce • Uscite dai blocchi • Salto in alto • Lancio del peso: posizione finale di lancio Pallavolo - Pallapugno leggera - Badminton (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 sotto numero 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); 1 c 1 (Badminton) 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 AL BENESSERE	Contenuti: • Il Regolamento di Palestra • Codice della strada: norme comportamentali fondamentali a piedi, in bici e in moto • Regole fondamentali e tecnica degli sport proposti • Attività organizzate nel Progetto "Giochi Sportivi Studenteschi e Attività Promozionali"	

Metodologie e strumenti di lavoro	
Metodologie	
	Lezione frontale
	Cooperative Learning
x	Correzione collettiva
x	Correzione reciproca
	Simulazione di casi: problem posing/problem solving
	Lavoro a coppie
	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
x	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: Circuiti e singole prove finalizzate all'esecuzione di gesti tecnici sviluppati nell'ambito delle attività • programmate • Osservazione diretta della qualità del gesto espresso • Osservazione della capacità di collaborare in modo attivo con i compagni e

	l'insegnante, nel • rispetto delle regole e delle consegne • attività pratiche • Prove scritte a risposte chiuse e/o aperte • Eventuali Interrogazioni orali (solo in caso di necessità) • Risultati conseguiti nell'eventuale partecipazione al Progetto "G.G.S.S. e Attività Promozionali"	
--	--	--

Strumenti e spazi previsti

x	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 ..
	Strumenti specifici (scientifici, tecnici, musicali, artistici, ecc.)
x	Aule disciplinari (compresa palestra)
	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)
	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)
	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: Contestualmente alla verifica delle Capacità coordinative (espressione dinamica del gesto motorio). • Valutazione globale delle abilità apprese tramite prove pratiche singole e/o in circuito valutativo sulle attività proposte. • Eventuale ripetizione dei test precedentemente somministrati (solo in caso di disponibilità di tempo) • Circuiti e singole prove finalizzate all'esecuzione di gesti tecnici sviluppati nell'ambito delle attività programmate • Osservazione diretta della qualità del gesto 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