



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 - CNIS019004@pec.istruzione.it - sito web: www.iiseinaudialba.edu.it



PIANO DI LAVORO INDIVIDUALE DEL DOCENTE –

Anno scolastico ____2026/2027____

Docente	Cognome	Nome
	Mondini	Elena
Materia di insegnamento Scienze Motorie e Sportive		Classe 2E

LIBRI DI TESTO IN ADOZIONE

Il libro adottato è facoltativo

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Sezione 1 – Parte teorica: STORIA DELL'EDUCAZIONE FISICA pratica: ESERCIZI A CORPO LIBERO – SPORT DI SQUADRA

Parte

CONOSCENZE – parte teorica

- Percorso storico dalla nascita delle Olimpiadi Moderne a quelle odierne;
- Correlazione fra innovazioni nelle formule delle varie edizioni delle Olimpiadi Moderne e contesto sociale.

CONOSCENZE – parte pratica

- Caratteristiche essenziali della ginnastica a corpo libero, uso dello spazio e del tempo (ritmo) nel movimento.
- Caratteristiche degli esercizi di base nell'esecuzione della ginnastica a corpo libero.

ABILITÀ – parte teorica

- Capacità di creare contenuti in funzione di format predefiniti;
- Capacità di considerare che la rappresentatività dello sport esprime le dinamiche sociali.

ABILITÀ – parte pratica

- Capacità di articolare un gesto tecnico nel continuum spazio-temporale;
- Capacità di eseguire una serie ordinata di movimenti coordinati per realizzare una figura-base della ginnastica a corpo libero.

COMPETENZE – parte teorica	COMPETENZE – parte pratica
• Capacità di applicare lo spirito di osservazione, al fine di discernere i fatti pertinenti da quelli che non lo sono; • Capacità di individuare un'epoca storica sulla base dello sport prevalente in quell'epoca, più in generale sapere che le epoche storiche si differenziano nel modo in cui si rappresentano.	• Consapevolezza che il proprio corpo si muove secondo una sequenza temporale, in un ambito spaziale; • Ogni corpo nel macro come nel micro cosmo si muove nel continuum spazio temporale, in una relazione con ogni altro corpo che in quel contesto si muova.
Sezione 2 – Parte teorica: ALIMENTAZIONE – Parte pratica: ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI - SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA	
CONOSCENZE – parte teorica	CONOSCENZE – parte pratica
• Acquisire nozioni di base relativamente alle diverse categorie di sostanze nutritive; • Acquisire nozioni di base relativamente ai meccanismi di assimilazione nel corpo umano delle sostanze nutritive; • Acquisire nozioni di base relativamente alla efficacia di diete diversificate in funzione di ogni attività sportiva, ovvero in funzione del benessere psico-fisico.	• Correlazione del movimento con il tipo di attrezzo; • Definizione del punto di partenza personale in termini di esecuzione di una serie di movimenti base per l'utilizzo dei piccoli attrezzi; • Definizione di un percorso di miglioramento delle proprie performance mediante un piano di esercitazione personalizzato definito sulla base del punto di partenza.
ABILITÀ – parte teorica	ABILITÀ – parte pratica
• Capacità di valutare l'apporto calorico e la varietà nutrizionale sufficiente e necessaria per il proprio benessere psico-fisico; • Capacità di variare un piano nutrizionale prestabilito per un atleta o per se stessi in funzione di cambiamenti di altre variabili ambientali, quali ad esempio la altitudine, oppure la continentalità in opposizione alle località rivierasche, ecc	• Capacità di gestire gli attrezzi nel gesto motorio; • Capacità di definire un programma personale di miglioramento, misurabile.

COMPETENZE – parte teorica	COMPETENZE – parte pratica
- Interiorizzazione del ciclo di produzione dell'energia; - Contestualizzazione delle previsioni teoriche mediante i modelli sperimentali e le prove empiriche.	Acquisire la consapevolezza che esistono metodologie per migliorare le capacità performative di base per ogni tipo di sport.

CONTENUTI DISCIPLINARI

SCANSIONE TEMPORALE

ARGOMENTO TEORICO SEZ. 1 - STORIA DELL'EDUCAZIONE FISICA	ATTIVITÀ PRATICA SEZ. 1- ESERCIZI A CORPO LIBERO	PERIODO DI SVOLGIMENTO
Definizione di un progetto di ricerca, da esitare in forma di elaborato schematico, attinente al percorso storico e all'ambito sociale, dalla I Edizione delle Olimpiadi Moderne a quelle odierne.	Attività motorie finalizzate all'esecuzione del movimento in economia ed armonia.	Settembre/ Dicembre

ARGOMENTO TEORICO SEZ. 2- ALIMENTAZIONE	ATTIVITÀ PRATICA SEZ. 2- ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI	PERIODO DI SVOLGIMENTO
Comparazione storica dei programmi di alimentazione. Produzione finale di un dossier sul tema	Attività motorie mirate all'esecuzione dell'esercizio ginnastico nelle diverse variabili coreografiche.	Gennaio/ Giugno

Modulo/unità	GRIGLIA DI VALUTAZIONE		ARGOM
	Indicatori – Parte teorica	Descrittori: voti	
	Esaustiva conoscenza della materia, capacità di analisi e sintesi, ricchezza di linguaggio specifico.	10	
	Ottima conoscenza dei contenuti, capacità di comprensione e spiegazione con linguaggio specifico.	9	

Buona conoscenza dei contenuti, capacità di rielaborazione con linguaggio specifico.	8
Discreta conoscenza dei contenuti, impegno nello studio.	7
Sufficiente conoscenza dei contenuti, impegno comprovato.	6
Insufficiente conoscenza dei contenuti in quelli compresi tra gli obiettivi minimi.	5
Evidenti lacune nella conoscenza dei contenuti.	4
Gravi lacune nelle conoscenze dei contenuti.	3
Totale impreparazione.	2

Si ritiene di attribuire il debito formativo per una valutazione globale ≤ 5

Indicatori – Parte pratica	Descrittori: voti
Perfetta esecuzione del gesto tecnico. Continuità nel percorso di miglioramento.	10
Ottima esecuzione del gesto tecnico. Continuità nel percorso di miglioramento.	9
Buona esecuzione del gesto tecnico. Parziale efficacia del percorso di miglioramento.	8
Discreta esecuzione del gesto tecnico. Parziale efficacia del percorso di miglioramento.	7
Approssimativa esecuzione del gesto tecnico, insufficiente efficacia del percorso di miglioramento.	6
Incapacità di esecuzione del gesto tecnico, assenza di un percorso di miglioramento	5
Nessuna attitudine motoria, assenza di un percorso di miglioramento.	4
Gravi lacune comportamentali. Diligenza e accuratezza nella condivisione dei giochi proposti e accoglienza delle vulnerabilità delle compagne e dei compagni.	3
Assenze reiterate.	2

Metodologie e strumenti di lavoro	
Metodologie per il lavoro	
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
	Lezione segmentata
X	Flipped classroom
	Peer tutoring e peer teaching
	Elaborazione di mappe concettuali individuali o in gruppo
X	Approccio pluridisciplinare
	Attività per gruppi di livello omogenei
	Attività di laboratorio
	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
	Gamification
	Assegnazione di compiti per casa personalizzati o individualizzati
	Altro:

Strumenti e spazi previsti

	Libri di testo cartacei e/o
	Libri di testo in formato digitale
X	Materiali e strumenti cartacei
X	Materiali e strumenti digitali (online e in locale)
	Classroom
X	Stampa specialistica
	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
	Laboratori o aule speciali
X	Biblioteca
X	Spazi all'aperto
X	Partecipazione a laboratori, spettacoli, conferenze, ecc.
	Altro: Giochi della gioventù

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
	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
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
	Altro: Abilità motorie

La valutazione tiene conto dei criteri generali stabiliti nel PTOF. I criteri di valutazione delle singole prove vengono comunicati dal docente prima dello svolgimento delle stesse.

Data 15/10/2026

Firma del docente Elena Mondini _____