ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "L. EINAUDI"
via Pietro Ferrero, 20 - **12051 A L B A (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 3E

LIBRI DI TESTO IN ADOZIONE
Il libro adottato è facoltativo

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Sezione 1 – Parte teorica: SISTEMA SCHELETRICO – Parte pratica: ESERCIZI A CORPO LIBERO- SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO

CONOSCENZE –parte teorica	***CONOSCENZE –parte pratica***
• Conoscere le parti che compongono uno scheletro; • Conoscere le funzioni del sistema scheletrico	• Caratteristiche essenziali della ginnastica a corpo libero: • Caratteristiche degli esercizi di base: durata, intensità, ritmo.

ABILITÀ –parte teorica	***ABILITÀ –parte pratica***
• Capacità di classificare le ossa di uno scheletro; • Distinguere le diverse funzioni.	• Capacità di individuazione in ogni gesto motorio di abilità consone alla propria fisicità; • Capacità di muoversi secondo durata, intensità e ritmo.

COMPETENZE –parte teorica	**COMPETENZE –*parte pratica***
• Capacità di applicare l'atteggiamento	• Capacità di individuare la caratteristica

riflessivo nella valutazione dei dati; • Capacità di perseguire il proprio benessere psicofisico.	essenziale di ogni sport; • Capacità di empatia e solidarietà

Sezione 2 – Parte teorica: PARAMORFISMI E DISMORFISMI – Parte pratica: WORKOUT- SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO

CONOSCENZE –parte teorica	***CONOSCENZE –parte pratica***
• Conoscere le alterazioni della colonna vertebrale; • Conoscere la differenza tra paramorfismo e dismorfismo.	• Distinguere quali esercizi sono opportuni per migliorare le proprie prestazioni; • Individuare l'attività di allenamento sulle proprie qualità

ABILITÀ –parte teorica	***ABILITÀ –parte pratica***
• Capacità di riconoscere atteggiamenti posturali non corretti; • Individuare i principali dismorfismi	• Miglioramento dei propri standard motori; • Capacità di individuare una attività finalizzata ad un obiettivo.

COMPETENZE –parte teorica	**COMPETENZE –*parte pratica***
• Capacità di individuare i propri punti di debolezza e di forza; • Capacità di analizzare la propria postura in ogni contesto.	• Attitudine ad una pratica sportiva consapevole; • Capacità di gestire un approccio di tipo problem solving in ogni contesto relazionale.

CONTENUTI DISCIPLINARI		
SCANSIONE TEMPORALE		
ARGOMENTO TEORICO	**ATTIVITÀ PRATICA**	**PERIODO DI**

SEZ. 1 - SISTEMA SCHELETRICO	SEZ. 1 – ESERCIZI A CORPO LIBERO - SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO	SVOLGIMENTO
Definizione di un progetto di ricerca, da esitare in forma di elaborato schematico, attinente il processo di sviluppo dell'importanza dell'esercizio fisico per rinforzare il Sistema Scheletrico.	**Attività motorie esplicative e indicative delle fasi allenanti di un percorso per il raggiungimento di un sano movimento.**	**Settembre/ Dicembre**

ARGOMENTO TEORICO SEZ. 2- PARAMORFISMI E DISMORFISMI	ATTIVITÀ PRATICA SEZ. 2- WORKOUT-SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO	PERIODO DI SVOLGIMENTO
Comparazione storica dei programmi di allenamento per evidenziare la postura corretta; Produzione finale di un dossier sui temi.	**Attività motorie finalizzate a migliorare il proprio standard di allenamento in funzione di una performance collaborativa e ottimale.**	**Gennaio/ Giugno**

M STRUMENTI E CRITERI DI VALUTAZIONE

ARGOM

Indicatori	• conoscenza, comprensione, padronanza dei contenuti, • capacità di problem solving, • accuratezza formale della risoluzione, • capacità di esposizione/spiegazione con linguaggio specifico dei contenuti appresi.
Descrittori	voti da 10 a 2.
Tipologie di prove	• esposizioni orali; • composizione di elaborati specifici in format predefiniti; • valorizzazione delle performance motorie personali.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE

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	**5**

minimi.	
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.	**3**
Assenze reiterate.	**2**

odulo/unità

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
	Circle time
	Role playing
	Lezione segmentata

x	Flipped classroom
x	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
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
	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
	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:

La valutazione tiene conto dei criteri generali stabilii 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_____