**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 |
|---|---|---|
| | Agrò | Marco |

| | |
|---|---|
| Scienze Motorie e Sportive | Classe 3I |

| LIBRI DI TESTO IN ADOZIONE |
|---|
| Educare al Movimento Nuova Edizione<br>AUTORI<br>Elisabetta Chiesa<br>Stefano Coretti<br>Nicola Lovecchio<br>Gianluigi Fiorini<br>EDITORE<br>Deascuola<br>MARCHIO<br>Marietti Scuola |

| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO |
|---|
| OBIETTIVI PREVISTI PER IL TRIENNIO<br><br>- Incremento delle Capacità Coordinative ed Organico Muscolari, con ampliamento degli schemi motori complessi finalizzati alla pratica sportiva.<br>- Saper valutare i risultati raggiunti nelle diverse discipline in rapporto alle tabelle di valutazione, riconoscendo i margini di miglioramento e i propri limiti.<br>- Saper conoscere e applicare le tecniche, e i fondamentali delle principali attività praticate.<br>- Sperimentare la responsabilità nel gestire compiti di giuria e di supporto organizzativo nelle attività proposte.<br>- Partecipazione, organizzazione e collaborazione nelle discipline sportive.<br>- Saper adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni nelle diverse attività praticate, nel rispetto della propria e altrui incolumità.<br>- Conoscenza dei principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.<br>- Conoscenza dell'importanza dell'attività fisica per promuovere il diritto alla salute e al benessere della persona. |

- Praticare in forma globale esperienze motorie all'aria aperta, in ambiente naturale, stimolando l'interesse per la scoperta e la conoscenza del territorio.

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

- 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.

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 |
| CAPACITÀ ORGANICO-MUSCOLARI | **Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:**<br>• Capacità di esprimere sufficienti livelli di forza, velocità, resistenza e flessibilità.<br>• Disponibilità a incrementare le proprie capacità organico – muscolari.<br><br>**Competenze finali del modulo:**<br><br>**Abilità**<br>saper eseguire gesti motori di forza - veloce.<br>saper eseguire gesti motori in rapidità e velocità.<br>saper eseguire gesti motori prolungati nel tempo.<br>saper eseguire gesti motori di ampia escursione articolare<br><br>**Contenuti:**<br><br>Test: Flessibilità – Forza – Velocità – Resistenza<br><br>Forza:<br><br>• Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi: lavoro per serie di ripetizioni e in circuit-training<br>• Balzi a carico naturale<br>1) a piedi pari sul posto ed in avanzamento<br>2) alternati, successivi, combinati<br>• Esercizi di impulso<br>1) passo-stacco alternato<br>2) passo-stacco successivo<br>• Policoncorrenza: lanci con la palla medica<br>1) lanci frontali dall' alto<br>2) lanci frontali dal basso<br><br>Velocità – Rapidità<br><br>• Esercizi di corsa e andature<br>1) skipp basso sul posto ed in leggero avanzamento<br>2) skipp sul posto ed in avanzamento<br>3) skipp indietro, laterale ed incrociato<br>4) skipp -------> corsa circolare<br>5) skipp indietro e sprint avanti<br>6) corsa calciata dietro | Trimestre e pentamestre |

| | | |
|---|---|---|
| | 7) andatura in flessione-spinta avanti e laterale<br>8) corsa galoppata avanti e laterale<br>9) allunghi e accelerazioni<br>10) corse con variazioni di frequenza-ampiezza<br>• Esercizi di reazione a stimoli visivi e/o sonori<br>• Esercizi di rapidità di spostamento<br>• Allunghi, progressivi e sprint<br>1) da in piedi<br>2) dai blocchi<br>3) con cambio staffetta<br><br>Resistenza:<br>• Corsa continua- uniforme<br>• Corsa continua- variata<br>• Corsa interrotta da pause<br>• Trekking<br><br>Mobilità articolare:<br>• Esercizi articolari<br>• Stretching | |
| CAPACITÀ MOTORIE COORDINATIVE | **Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:**<br>• Saper applicare le tecniche di base relative alla corsa al salto e al lancio<br>• Saper applicare i fondamentali individuali di base dei giochi sportivi proposti<br>• Disponibilità ad apprendere e consolidare tecniche e gesti motori<br><br>**Competenze finali del modulo:**<br><br>**Abilità:**<br><br>Saper adattare il movimento alle variabili spaziali e temporali negli esercizi riconducibili al correre, saltare, lanciare, traslocare e arrampicare.<br>Saper applicare i fondamentali individuali dei seguenti giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Tchoukball e/o Pallamano, Pallapugno Leggera, Calcetto.<br>Saper applicare, in relazione alle proprie capacità, i gesti tecnici delle specialità dell'atletica leggera proposte.<br><br>**Contenuti:** | Trimestre e pentamestre |

| | | |
|---|---|---|
| | Test: Circuito di coordinazione a tempo<br><br>Esercizi agli attrezzi:<br>• Utilizzo della funicella<br>• Esercizi alla spalliera<br>• Arrampicata sportiva<br><br>Atletica leggera:<br>• Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata.<br>• Corsa veloce<br>• Uscite dai blocchi<br>• Staffetta: prove di cambio<br>• Salto in alto dorsale<br>• Lancio del peso<br><br>Pallavolo:<br>• Potenziamento dei fondamentali individuali (esercizi tecnici in continuità e in situazioni di gioco)<br>• Fondamentali di squadra: ricezione a w e cambio d'ala; difesa del campo 3-1-2, difesa del campo con copertura del muro<br>• Gioco 6 c 6<br><br>Pallacanestro – Pallamano:<br>• Potenziamento dei fondamentali individuali<br>• Potenziamento dell'attacco e difesa individuale (1 c 1) ed esercitazioni in sottonumero (2 c 2, 3 c 3)<br>• Sistemi di attacco organizzato: dai e vai, la regola base, suo scopo e proposte operative con 3 giocatori<br>• Gioco 5 c 5 e 7 c 7<br><br>Calcio a 5:<br>• Potenziamento dei fondamentali individuali<br>• Fondamentali di squadra: difesa a uomo, difesa a zona 1-2-1, attacco organizzato<br>• Gioco<br><br>Pallapugno Leggera:<br>• Potenziamento dei fondamentali individuali<br>• Fondamentali di squadra: applicazione di semplici schemi di gioco<br>• Gioco | |

| | | |
|---|---|---|
| | Tchoukball<br>• Tiro al pannello<br>• Passaggio<br>• Ricezione della palla<br>• Posizione di difesa<br>• Gioco a) sottonumero b) 7 c 7 | |
| EDUCAZIONE CIVICA-EDUCAZIONE ALLA SALUTE | **Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:**<br><br>Consapevolezza dell'esistenza di diverse abitudini di vita<br>Consapevolezza dei rischi connessi alla sedentarietà e a comportamenti inadeguati<br>Consapevolezza della possibilità di prevenire i rischi per la salute<br><br>**Competenze finali del modulo**<br><br>Conoscere i benefici dell'attività fisica sui vari organi, apparati e sistemi<br>Conoscere i rischi connessi alla sedentarietà, alle posture e stili di vita scorretti<br>Conoscere le tecniche delle attività praticate e saper utilizzare le regole nei vari giochi sportivi e nell'arbitraggio<br>Eventuale pratica/conoscenza di una o più attività comprese nel Progetto "G.G.S.S. e Attività Promozionali<br><br>**Contenuti:**<br><br>• Effetti dell'attività fisica sui vari organi, apparati e sistemi<br>• Storia e regolamento delle discipline sportive praticate.<br>• Alimentazione dello sportivo<br>• Doping<br>• Attività organizzate nel Progetto "Giochi Sportivi Studenteschi e Attività Promozionali" | Pentamestre |

| 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 |
| 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 e/o |
| **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 |
| | 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 14/10/2026

Firma
Marco Agrò