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 3L

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

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
OBIETTIVI PREVISTI PER IL TRIENNIO - Incremento delle Capacità Coordinative ed Organico Muscolari, con ampliamento degli schemi motori complessi finalizzati alla pratica sportiva. - Saper valutare i risultati raggiunti nelle diverse discipline in rapporto alle tabelle di valutazione, riconoscendo i margini di miglioramento e i propri limiti. - Saper conoscere e applicare le tecniche, e i fondamentali delle principali attività praticate. - Sperimentare la responsabilità nel gestire compiti di giuria e di supporto organizzativo nelle attività proposte. - Partecipazione, organizzazione e collaborazione nelle discipline sportive. - Saper adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni nelle diverse attività praticate, nel rispetto della propria e altrui incolumità. - Conoscenza dei principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica. - 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:** • 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: • Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi: lavoro per serie di ripetizioni e in circuit-training • Balzi a carico naturale 1) a piedi pari sul posto ed in avanzamento 2) alternati, successivi, combinati • Esercizi di impulso 1) passo-stacco alternato 2) passo-stacco successivo • Policoncorrenza: lanci con la palla medica 1) lanci frontali dall' alto 2) lanci frontali dal basso 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	Trimestre e pentamestre

	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 • 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 applicare le tecniche di base relative alla corsa al salto e al lancio • Saper applicare i fondamentali individuali di base dei giochi sportivi proposti • Disponibilità ad apprendere e consolidare tecniche e gesti motori **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 applicare 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:**	Trimestre e pentamestre

	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 dorsale • Lancio del peso Pallavolo: • Potenziamento dei fondamentali individuali (esercizi tecnici in continuità e in situazioni di gioco) • Fondamentali di squadra: ricezione a w e cambio d'ala; difesa del campo 3-1-2, difesa del campo con copertura del muro • Gioco 6 c 6 Pallacanestro – Pallamano: • Potenziamento dei fondamentali individuali • Potenziamento dell'attacco e difesa individuale (1 c 1) ed esercitazioni in sottonumero (2 c 2, 3 c 3) • Sistemi di attacco organizzato: dai e vai, la regola base, suo scopo e proposte operative con 3 giocatori • Gioco 5 c 5 e 7 c 7 Calcio a 5: • Potenziamento dei fondamentali individuali • Fondamentali di squadra: difesa a uomo, difesa a zona 1-2-1, attacco organizzato • Gioco Pallapugno Leggera: • Potenziamento dei fondamentali individuali • Fondamentali di squadra: applicazione di semplici schemi di gioco • Gioco	

	Tchoukball • Tiro al pannello • Passaggio • Ricezione della palla • Posizione di difesa • Gioco a) sottonumero b) 7 c 7	
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 i benefici dell'attività fisica sui vari organi, apparati e sistemi Conoscere i rischi connessi alla sedentarietà, alle posture e stili di vita scorretti Conoscere le tecniche delle attività praticate e saper utilizzare le regole nei vari giochi sportivi e nell'arbitraggio Eventuale pratica/conoscenza di una o più attività comprese nel Progetto "G.G.S.S. e Attività Promozionali **Contenuti:** • Effetti dell'attività fisica sui vari organi, apparati e sistemi • Storia e regolamento delle discipline sportive praticate. • Alimentazione dello sportivo • Doping • 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