



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 4E

LIBRI DI TESTO IN ADOZIONE

Il libro adottato è

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Sezione 1 – Parte teorica: SISTEMA MUSCOLARE – Parte pratica: RICONDIZIONAMENTO MUSCOLARE – SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO

CONOSCENZE –parte teorica

- Conoscere i muscoli;
- Conoscere i diversi tipi di muscoli.

CONOSCENZE –parte pratica

- Caratteristica degli esercizi a corpo libero dei differenti distretti muscolari;
- Caratteristiche degli esercizi di base in relazione allo spazio e al tempo.
- Caratteristiche dei giochi sportivi presi in considerazione (individuali e di gruppo).

ABILITÀ –parte teorica

- Saper collocare nelle giuste sedi i muscoli;
- Saper definire le proprietà dei muscoli.

ABILITÀ –parte pratica

- Capacità di strutturare una sequenza di movimenti finalizzata ad un obiettivo nel rispetto delle proprie qualità motorie;
- Capacità di muoversi ordinatamente nello spazio e nel tempo.
- Capacità di eseguire un gesto richiesto in

	funzione dell'obiettivo da raggiungere.
COMPETENZE –parte teorica	COMPETENZE –parte pratica
• Capacità di saper applicare l'atteggiamento riflessivo nella valutazione dei dati e riconoscere le diverse azioni dei muscoli nel movimento.	• Consapevolezza del proprio schema corporeo nella dinamicità del movimento individuale e di gruppo, nello spazio in relazione al tempo, allo spazio e alle situazioni.
Sezione 2 –TRAUMI MUSCOLARI – Parte pratica: ATLETICA- SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO	
CONOSCENZE –parte teorica	CONOSCENZE –parte pratica
• Riconoscere i traumi; • Distinguere le procedure di primo soccorso.	• Conoscere gli esercizi più efficaci per accedere alla disciplina in modo efficiente; • Esercitarsi nella realizzazione del gesto tecnico in gruppo.
ABILITÀ –parte teorica	ABILITÀ –parte pratica
• Capacità di valutare la situazione oggettivamente; • Capacità di elaborare e discernere, in una situazione di emergenza, le procedure apprese.	• Capacità di organizzare i movimenti in un attività finalizzata ad un obiettivo.
COMPETENZE –parte teorica	COMPETENZE –parte pratica
• Capacità di riconoscere la situazione di emergenza; • Capacità di analizzare le proprie risorse e intervenire appropriatamente per il benessere individuale e collettivo.	• Consapevolezza delle proprie capacità e gestione efficace dei movimenti facenti parte di un tutt'uno; .

CONTENUTI DISCIPLINARI

SCANSIONE TEMPORALE

ARGOMENTO TEORICO SEZ. 1 - SISTEMA MUSCOLARE	ATTIVITÀ PRATICA SEZ. 1- SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO	PERIODO DI SVOLGIMENTO
Definizione di un progetto di ricerca, da esitare in forma di elaborato schematico, attinente ad uno o più gruppi muscolari.	Attività motorie esplicative e indicative delle fasi allenanti di un percorso per il raggiungimento di un sano movimento.	Settembre/ Gennaio

ARGOMENTO TEORICO TRAUMI MUSCOLARI	ATTIVITÀ PRATICA SEZ. 2- ATLETICA -SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO	PERIODO DI SVOLGIMENTO
Comparazione storica dei programmi di allenamento per evidenziare le diverse tipologie di traumi. 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.	Febbraio/ Giugno

Modulo/unità

ARGOM

STRUMENTI E CRITERI DI VALUTAZIONE

Indicatori	• conoscenza, comprensione, padronanza dei contenuti, • capacità di problem solving, • accuratezza formale della risoluzione, • capacità di esposizione/spiegazione con linguaggio specifico dei contenuti appresi. • Diligenza e accuratezza nella condivisione e accoglienza delle vulnerabilità delle compagne e dei compagni.
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 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. Diligenza e accuratezza nella condivisione dei giochi proposti e accoglienza delle vulnerabilità delle compagne e dei compagni.	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

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
	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
	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: Prove 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_____