



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 5A

LIBRI DI TESTO IN ADOZIONE

Il libro adottato è facoltativo

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

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

CONOSCENZE –parte teorica

- Percorso storico della creazione delle normative anti doping;
- Conseguenze per la salute nell'uso dei dopanti.

CONOSCENZE –parte pratica

- Caratteristiche essenziali della ginnastica a corpo libero:
- Caratteristiche degli esercizi di base: durata, intensità, ritmo.

ABILITÀ –parte teorica

- Capacità di valutare l'attendibilità dei risultati sportivi;
- Capacità di valutare i pro e i contro dell'assunzione di ogni tipo di farmaco.

ABILITÀ –parte pratica

- Capacità di individuazione degli aspetti aerobici e anaerobici di ogni gesto motorio;
- Capacità di muoversi secondo durata, intensità e ritmo.

COMPETENZE –parte teorica		COMPETENZE –parte pratica	
• Capacità di applicare lo spirito critico nella valutazione dei fatti; • Capacità di perseguire il proprio benessere psicofisico.		• Capacità di individuare la caratteristica essenziale di ogni sport e più in generale di ogni attività; • Capacità di eco-empatia.	

Sezione 2 – Parte teorica: QUALITÀ MOTORIE – Parte pratica: WORKOUT-SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO			
--	--	--	--

CONOSCENZE –parte teorica		CONOSCENZE –parte pratica	
• Distinguere le qualità motorie di base tra condizionali e coordinative; • Individuare la qualità motoria di base prevalente in ogni singolo sport.		• Scegliere quali esercizi coordinativi o condizionali sono opportuni per migliorare le proprie prestazioni; • Pianificare l’attività di allenamento sulle qualità motorie di base.	

ABILITÀ –parte teorica		ABILITÀ –parte pratica	
• Capacità di valutare la propria adeguatezza ad una specifica attività sportiva, in un ottica di miglioramento continuo; • Capacità di valutare realisticamente le aspettative in termini di performance di sportivi o di sé.		• Miglioramento dei propri standard motori; • Capacità di organizzare una attività finalizzata ad un obiettivo.	

COMPETENZE –parte teorica		COMPETENZE –parte pratica	
• Capacità di riconoscere i propri punti di debolezza e di forza e la consapevolezza di poter attuare un programma di miglioramento continuo; • Capacità di analizzare le proprie risorse e qualità in ogni contesto sociale e professionale.		• Attitudine ad una pratica sportiva consapevole; • Capacità di gestire un approccio di tipo problem solving in ogni contesto relazionale.	

Sezione 3 – Parte teorica: DIRITTO SPORTIVO – Parte pratica: SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO

CONOSCENZE –parte teorica

- Acquisire le nozioni di base in relazione alla natura dei rapporti giuridici che intercorrono tra società sportiva professionistica e atleta tesserato; acquisire inoltre la consapevolezza che regolamenti di ogni singolo sport hanno contenuti disciplinari.

CONOSCENZE –parte pratica

- Conoscenza delle proprie attitudini naturali e scegliere uno sport individuale in cui esercitarle.

ABILITÀ –parte teorica

- Capacità di individuare una carriera sportiva professionale o dilettantistica considerati i vincoli, i doveri e i diritti che derivano dall'essere atleta tesserato.

ABILITÀ –parte pratica

- Capacità di programmare, misurare e migliorare le proprie performance.

COMPETENZE –parte teorica

- Interiorizzazione della normatività che regola la vita sociale.

COMPETENZE –parte pratica

- Fissare un punto di partenza e un obiettivo da raggiungere in ogni contesto relazionale.

CONTENUTI DISCIPLINARI

SCANSIONE TEMPORALE

ARGOMENTO TEORICO SEZ. 1 - DOPING	ATTIVITÀ PRATICA SEZ. 1- ESERCIZI A CORPO LIBERO-SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO	PERIODO DI SVOLGIMENT O
Definizione di un progetto di ricerca, da esitare in forma di elaborato schematico, attinente il processo di sviluppo delle norme antidoping nel contesto storico delle competizioni sportive a partire dalla I Edizione delle Olimpiadi Moderne.	Attività motorie esplicative delle fasi aerobiche e anaerobiche di ogni gestualità motoria.	Settembre/ Dicembre
ARGOMENTO TEORICO SEZ. 2- QUALITÀ MOTORIE	ATTIVITÀ PRATICA SEZ. 2- WORKOUT-SPORT	PERIODO DI SVOLGIMENT

	INDIVIDUALI E DI GRUPPO	O
Comparazione storica dei programmi di allenamento in alcune discipline sportive; rassegna dei programmi scolastici di altre Nazioni in relazione al tema delle qualità motorie di base. Produzione finale di un dossier sui temi.	Attività motorie finalizzate a compensare il rapporto fra componenti condizionali e coordinativi della propria motricità.	Gennaio/ Marzo

ARGOMENTO TEORICO SEZ. 3 - DIRITTO SPORTIVO	ATTIVITÀ PRATICA SEZ. 3 – SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO	PERIODO DI SVOLGIMENT O
Creazione di un database con Testi normativi nazionali (italiani) e regionali inerenti le attività sportive professionistiche e dilettantistiche. Il database sarà archiviato digitalmente e navigabile per tag.	Sviluppo del percorso di crescita atletica personale mediante l'esercizio fisico pianificato a partire dalle attitudini personali.	Aprile/ Giugno

Modulo/unità

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. • 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	8

linguaggio specifico.	
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	
	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
	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
x	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:

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 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_____