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	Porcu	Manuel

Materia di insegnamento: Scienze Motorie e Sportive	Classe: 5^H

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

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
Sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative e condizionali; miglioramento delle abilità motorie individuali attraverso esercitazioni mirate e prove di valutazione delle capacità fisiche. Acquisizione e progressivo perfezionamento dei fondamentali individuali e di squadra delle discipline sportive affrontate, nel rispetto delle regole e dei principi del fair play. Sviluppo delle capacità di collaborazione, comunicazione, autocontrollo e gestione dei conflitti, promuovendo la partecipazione attiva, l'inclusione e il rispetto dei compagni. Conoscenza e applicazione delle norme di sicurezza durante le attività motorie e sportive, con particolare attenzione alla prevenzione degli infortuni. Acquisizione delle conoscenze fondamentali relative al primo soccorso, alla rianimazione cardiopolmonare (RCP) e alle procedure di BLSD. Promozione di corretti stili di vita, della consapevolezza del proprio corpo e dell'importanza dell'attività fisica per il benessere psicofisico. Sviluppo dell'autonomia e del senso di responsabilità nella pratica motoria, anche attraverso l'organizzazione e la gestione di attività sportive e la collaborazione nei ruoli di supporto.

CONTENUTI DISCIPLINARI		
Elencare i contenuti suddivisi per moduli/unità		
Modulo/unità	ARGOMENTI	PERIODO
1. Capacità	Sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative e	Trimestre

motorie e test di valutazione	condizionali. Valutazione delle capacità di forza, esplosività e resistenza muscolare attraverso Push-up, Sit-up e salto verticale (Sargent Test). Attività di miglioramento e consapevolezza delle proprie prestazioni motorie.	
2. Pallavolo	Consolidamento e perfezionamento dei fondamentali individuali: palleggio, bagher, servizio e loro combinazioni. Esercitazioni tecniche individuali e a coppie, prove di precisione e situazioni di gioco. Progressione verso gesti tecnici combinati e maggiore autonomia esecutiva.	Trimestre
3. Pattinaggio su ghiaccio	Avviamento al pattinaggio su ghiaccio attraverso esercitazioni graduali di equilibrio, postura, scivolamento e controllo del movimento. Sviluppo della coordinazione, dell'orientamento nello spazio e della gestione del proprio corpo in una situazione motoria non abituale. Apprendimento delle norme di sicurezza, del rispetto delle indicazioni dell'istruttore e degli altri partecipanti. Attività adattate al livello di partenza e alle capacità individuali.	Trimestre o Pentamestre
4. Pallacanestro	Consolidamento del controllo di palla, del palleggio con cambi di mano e direzione, dei passaggi, dei tiri e del terzo tempo. Percorsi tecnici combinati e circuiti di difficoltà crescente, fino all'esecuzione autonoma di sequenze motorie complesse.	Pentamestre
5. Dodgeball	Dodgeball e giochi di squadra finalizzati allo sviluppo della coordinazione, della collaborazione, del rispetto delle regole, dell'inclusione e del fair play. Gestione positiva dell'errore e delle dinamiche di gruppo.	Pentamestre
6. Flag Football	Conoscenza dei fondamentali tecnici: lancio, ricezione, spostamento e smarcamento. Esercitazioni di precisione, percorsi con cambi di direzione, ricezione in movimento e combinazioni tecniche. Applicazione delle regole e collaborazione tattica; progressiva autonomia nella gestione delle situazioni di gioco.	Pentamestre
7. Salute, sicurezza e primo soccorso	Norme di sicurezza in palestra e nell'utilizzo degli attrezzi; prevenzione degli infortuni e comportamenti responsabili. Conoscenze di base sul primo soccorso, sulla rianimazione cardiopolmonare (RCP) e sulle procedure di BLSD.	Pentamestre

Metodologie e strumenti di lavoro

Metodologie per il lavoro

X	Lezione frontale
x	Cooperative Learning
	Correzione collettiva
	Correzione reciproca
	Simulazione di casi: problem posing/problem solving
x	Lavoro a coppie
x	Lavoro di gruppo
	Discussione guidata
	EAS (Episodi di Apprendimento Situato)
	Dibattito
	Circle time
	Role playing
	Lezione segmentata
x	Flipped classroom
x	Peer tutoring e peer teaching
	Elaborazione di mappe concettuali individuali o in gruppo
	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
	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
	Materiali e strumenti cartacei
	Materiali e strumenti digitali (online e in locale)
X	Classroom
	Stampa specialistica
	Documenti autentici
X	Materiale audio-visivo
	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
	Biblioteca
X	Spazi all'aperto
	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
	Prove strutturate (stimolo chiuso e risposta chiusa)
	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
	Esercitazioni in aula
X	Relazioni, approfondimenti personali, presentazioni
	Apporto nelle attività di gruppo
X	Atteggiamenti e comportamenti relativi all'obiettivo considerato
X	Altro: test in palestra, esercitazione pratiche

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 10/10/2026 Firma del docente Manuel Porcu