G.A.GIOBERT
www.giobert.edu.it

ISTITUTO SUPERIORE «G.A. GIOBERT»
Codice Ministero ATIS00600P
e-mail : segreteria@giobert.it,
atis00600p@istruzione.it
e-mail PEC : atis00600p@pec.istruzione.it

Settore economico
PERITO in AFM
AFM
Relazioni Internazionali per il Marketing
Sistemi Informativi per l'Azienda
PERITO TURISTICO

Settore tecnologico
Perito in COSTRUZIONI AMBIENTE e TERRITORIO
Perito in LOGISTICA

PIANO DI LAVORO ANNUALE 2026/2027

DOCENTE: GIARETTI PAOLA

COMPRESENZA CON:

-
-
-

CLASSE: 1BCAT **DISCIPLINA:** SCIENZE MOTORIE

LIBRI DI TESTO: ATTIVI!

Sport e sane abitudini Scienze motorie per la secondaria di secondo grado
ED. DEA SCUOLA/MARTINI SCUOLA

G.A.GIOBERT
www.giobert.edu.it

ISTITUTO SUPERIORE «G.A. GIOBERT»
Codice Ministero ATIS00600P
e-mail : segreteria@giobert.it,
atis00600p@istruzione.it
e-mail PEC : atis00600p@pec.istruzione.it

Settore economico
PERITO in AFM
AFM
Relazioni Internazionali per il Marketing
Sistemi Informativi per l'Azienda
PERITO TURISTICO

Settore tecnologico
Perito in COSTRUZIONI AMBIENTE e TERRITORIO
Perito in LOGISTICA

CURRICOLO COMUNE PER LE CLASSI PARALLELE stabilito dal Dipartimento o sottogruppo disciplinare (in grassetto le abilità e le conoscenze essenziali corrispondenti agli OBIETTIVI MINIMI)

Competenze	
• Costruire gesti efficaci, economici e finalizzati in modo adeguato alle varie richieste dell'attività • Rielaborare consapevolmente il gesto tecnico appreso nelle varie discipline organizzando in modo efficace lo spazio d'azione sia individuale che collettivo • Esprimersi con il corpo ed il movimento in funzione di una comunicazione interpersonale significativa	
Conoscenze	**Abilità**
Primo Quadrimestre	**Primo Quadrimestre**
1. Didattica e Cultura dello Sport Discipline Individuali e Collettive Analisi degli aspetti essenziali, della struttura regolamentare e dell'evoluzione storico-tecnica degli sport: • Sport individuali: Atletica leggera, ginnastica artistica, orienteering, workout/calisthenics, nordic walking, padel, nuoto, tennis. • Sport di squadra e della tradizione: Discipline di rilievo nazionale e giochi appartenenti alla tradizione popolare e locale. Linguaggio Specifico e Comunicazione • Padronanza della terminologia tecnica e convenzionale usata in palestra, nei campi di gioco e nell'ambito dell'educazione motoria. 2. Basi Scientifiche e Fisiologia del Movimento Principi Scientifici della Prestazione • Studio dei fattori anatomici, fisiologici e biomeccanici che determinano e ottimizzano la prestazione motoria e sportiva. Anatomia Funzionale: Apparato Locomotore (Componenti Passive) • Struttura e funzione del sistema scheletrico	1. Comunicazione e Lessico Tecnico Competenze e Abilità • Padronanza del linguaggio specifico: Comprendere e utilizzare in modo corretto e appropriato la terminologia tecnica dell'educazione fisica e dello sport, sia durante le spiegazioni teoriche sia nell'attività pratica. 2. Sviluppo Motorio e Risoluzione dei Problemi Competenze e Abilità • Esecuzione e controllo motorio: Elaborare ed eseguire risposte motorie adeguate, efficaci e controllate in contesti di gioco o esercitazione di complessità lineare o base. 3. Autonomia, Collaborazione e Adattamento Competenze e Abilità • Rielaborazione e adattamento di gruppo: Applicare, riorganizzare e adattare in autonomia o in gruppo tecniche, strategie e regolamenti sportivi. • Inclusione e personalizzazione: Rimodulare attività e regole in base alle capacità individuali, alle esigenze dei compagni e ai tempi/spazi disponibili. 4. Pratica delle Discipline Sportive

e articolare (ossa, articolazioni, legamenti e cartilagini) come supporto meccanico al movimento.
3. Sviluppo Motorio e Movimento
Capacità Motorie
• Capacità condizionali: Forza, resistenza, velocità e flessibilità.
• Capacità coordinative: Coordinazione generale e speciale, equilibrio, orientamento spazio-temporale, ritmo e reazione.
Movimenti Fondamentali
• Apprendimento e consolidamento degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, arrampicarsi) e delle loro combinazioni complesse.

1. Sicurezza Personale in Palestra
• **Obiettivo: Conoscere e applicare le regole fondamentali di prevenzione degli infortuni e tutela della propria e altrui incolumità negli spazi di lavoro.**
• **Contenuti:**
Norme di comportamento e regolamento d'uso della palestra e delle attrezzature.
Mantenimento delle distanze di sicurezza e corretta gestione degli spazi.
Uso adeguato dell'abbigliamento e delle calzature sportive.

2. Evoluzione dei Giochi e degli Sport (Introduzione Storica e Strutturale)
• **Obiettivo: Comprendere le origini e gli elementi strutturali di base delle discipline individuali e collettive.**
• **Contenuti:**
Dalle forme di gioco tradizionali e popolari alla nascita dello sport moderno.
Differenza concettuale e organizzativa tra giochi di squadra e sport individuali.

3. Terminologia e Regolamento di Base
• **Obiettivo: Comprendere ed applicare le regole essenziali che strutturano il gioco e la competizione.**
• **Contenuti:**
Significato e funzione delle regole nei giochi e negli sport praticati.

Contenuti e Ambiti Applicativi
• Sport Individuali:
Discipline dell'atletica e della ginnastica: Atletica leggera, ginnastica artistica.
Discipline outdoor e di resistenza: Orienteering, nordic walking, workout/calisthenics.
Discipline di racchetta: Padel, tennis.
• Sport di Squadra:
Pratica dei fondamentali individuali e di squadra, applicazione dei regolamenti e sviluppo delle dinamiche di cooperazione e opposizione.

1. Linguaggio della Disciplina e Comunicazione
• **Obiettivo: Comprendere e utilizzare la terminologia tecnica di base dell'educazione motoria e sportiva.**
• **Descrizione: Riconoscere e nominare correttamente i principali movimenti corporei, gli attrezzi della palestra e i termini fondamentali dei regolamenti di gioco.**

2. Educazione Posturale e Consapevolezza Corporea
• **Obiettivo: Riconoscere e assumere posture corrette nei diversi contesti di vita quotidiana e scolastica.**
• **Descrizione: Presa di coscienza del proprio corpo e dell'allineamento posturale, sia in stazione eretta e da seduti (igiene posturale al banco) sia durante l'esecuzione di esercizi motori elementari.**

3. Sicurezza e Rispetto degli Ambienti
• **Obiettivo: Conoscere e rispettare le regole fondamentali di prevenzione e sicurezza in palestra.**
• **Descrizione: Corretto utilizzo delle attrezzature sportive, rispetto degli spazi di lavoro individuali e collettivi e adesione al regolamento di gestione della palestra per la tutela della propria e altrui incolumità**

Ruoli, dimensioni dei campi di gara e convenzioni arbitrali di base. **4. Il Linguaggio Usato in Palestra** **• Obiettivo: Riconoscere e comprendere la terminologia tecnica fondamentale delle Scienze motorie** **• Contenuti:** **Nomenclatura essenziale dei principali segmenti corporei, delle stazioni, delle attitudini e delle traslocazioni.** **Comprensione dei comandi e delle indicazioni verbali del docente durante la lezione.** **5. Movimenti Fondamentali (Schemi Motori di Base)** **• Obiettivo: Consolidare e raffinare gli schemi motori di base trasversali a tutte le attività sportive.** **• Contenuti:** **Esecuzione consapevole dei movimenti di base: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare e arrampicarsi.** **Coordinazione semplice e controllo del corpo in situazioni statiche e dinamiche.**	
Secondo Quadrimestre	**Secondo Quadrimestre**
1. Sicurezza e Prevenzione Sicurezza e Prevenzione della Persona • Principi fondamentali di prevenzione degli infortuni, condotte di salvaguardia della propria e altrui incolumità e gestione del rischio negli ambienti di pratica: In palestra: Uso corretto delle attrezzature, rispetto degli spazi di lavoro e delle norme comportamentali. A scuola: Gestione dei flussi e rispetto del regolamento d'istituto. In spazi aperti ed outdoor: Valutazione delle condizioni ambientali e applicazione delle norme di sicurezza generali. 2. Metodologia e Didattica degli Sport Terminologia e Codici della Disciplina • Regolamenti di gara: Comprensione e applicazione delle norme ufficiali delle diverse	1. Postura, Salute e Benessere Competenze e Abilità • Consapevolezza e controllo corporeo: Riconoscere, assumere e mantenere posture corrette ed ergonomiche nei diversi contesti della vita quotidiana: In ambito motorio e sportivo: Durante l'esecuzione dei gesti tecnici, nella fase di carico/scarico e nei momenti di riposo per prevenire traumi. In ambito scolastico e quotidiano: Mantenimento della corretta igiene posturale da seduti (banco/studio), nella movimentazione degli zaini e nelle stazioni erette prolungate. 2. Sicurezza, Prevenzione e Educazione Stradale Competenze e Abilità • Comportamenti responsabili e prevenzione del rischio: Adottare condotte autonome e

discipline.
• Tecnica e Tattica: Differenza concettuale e applicativa tra il gesto tecnico (efficienza motoria) e le strategie tattiche (risoluzione dei problemi di gioco individuali e collettivi).
3. Anatomia Funzionale e Biomeccanica
Apparato Locomotore: Componenti Attive
• Anatomia e fisiologia del sistema muscolare: struttura delle fibre, tipologie di contrazione muscolare e organizzazione delle catene cinetiche relative al movimento umano.
Meccanica dell'Apparato Locomotore (Biomeccanica)
• Principi meccanici applicati al corpo umano: leve corporee, centro di gravità, equilibrio, forze interne (muscolari) ed esterne (gravità, attrito, resistenze) che agiscono durante la prestazione motoria.

Approfondimento, Tecnica e Applicazione Pratica
1. Evoluzione dei Giochi e degli Sport (Modelli Tattici e Inquadramento Culturale)
• **Obiettivo: Analizzare l'evoluzione storico-tecnica e il valore sociale/culturale degli sport contemporanei.**
• **Contenuti:**
Trasformazione dei regolamenti e dell'attrezzatura nel tempo e loro impatto sulla prestazione.
Analisi dei modelli di prestazione e delle dinamiche di cooperazione/opposizione.
2. Terminologia: Regolamento
• **Obiettivo: Utilizzare in modo autonomo il linguaggio regolamentare e interpretare situazioni di gara complesse.**
• **Contenuti:**
Codifiche regolamentari dettagliate, falli, sanzioni e gestione delle fasi di gioco.
Auto-arbitraggio, rispetto delle decisioni ufficiali e comprensione dei gesti arbitrali.
3. Il Linguaggio Tecnico Specialistico
• **Obiettivo: Utilizzare correntemente il lessico specifico della disciplina per descrivere azioni motorie ed elaborare**

consapevoli per tutelare l'incolumità propria e altrui nei differenti ambienti:
In palestra: Rispetto dei regolamenti di utilizzo degli attrezzi, mantenimento delle distanze di sicurezza e corretto utilizzo degli spazi.
A scuola: Rispetto dei piani di evacuazione, corretta fruizione degli spazi comuni e prevenzione dei comportamenti a rischio.
In spazi aperti e ambiente stradale: Rispetto delle norme fondamentali del Codice della Strada (come pedone o ciclista), lettura dei pericoli ambientali e rispetto della natura durante le attività outdoor.
3. Pratica delle Discipline Sportive
Contenuti e Ambiti Applicativi
• Sport Individuali:
Tecnica e controllo: Atletica leggera, ginnastica artistica.
Outdoor e condizionamento: Orienteering, nordic walking, workout/calisthenics.
Racchetta: Padel, tennis.
• Sport di Squadra:
Comprensione dei ruoli, rispetto dei compagni e degli avversari, coordinamento delle azioni tattiche di attacco e difesa.
1. Padronanza del Lessico Tecnico e Strategico
• **Obiettivo: Utilizzare in modo autonomo e appropriato la terminologia specifica durante le pratiche motorie e sportive.**
• **Descrizione: Saper descrivere le fasi dei gesti tecnici, spiegare regole di gioco e comunicare in modo efficace con compagni ed docenti durante le fasi tattiche ed esecutive.**
2. Controllo Posturale Dinamico ed Ergonomia del Movimento
• **Obiettivo: Mantenere ed integrare il controllo posturale durante l'esecuzione di gesti motori complessi e nella routine scolastica.**
• **Descrizione: Applicazione spontanea delle posture ergonomiche e corretta gestione dei carichi durante il movimento, la pratica sportiva e i momenti di studio.**

strategie.

- **Contenuti:**

Terminologia specifica relativa alle tecniche esecutive delle discipline praticate.

Capacità di comunicare efficacemente con compagni e docente durante le fasi tattiche ed esecutive.

4. Movimenti Fondamentali Combinati e Gestione dello Spazio-Tempo

- **Obiettivo: Integrare gli schemi motori di base in combinazioni complesse finalizzate al gesto sportivo.**
- **Contenuti:**

Combinazione fluida di più movimenti (es. rincorsa-stacco-lancio o corsa-arresto-passaggio).

Adattamento dei movimenti fondamentali in risposta a stimoli ambientali, temporali e agli avversari

3. Autonomia Comportamentale e Gestione della Sicurezza

- **Obiettivo: Adottare responsabilmente e in autonomia comportamenti orientati alla sicurezza attiva e preventiva.**
- **Descrizione: Capacità di valutare i rischi principali negli spazi motori (palestra, campo esterno), prevenire situazioni potenzialmente pericolose e collaborare per mantenere un ambiente di lavoro sicuro e ordinato.**

G.A.GIOBERT
www.giobert.edu.it

ISTITUTO SUPERIORE «G.A. GIOBERT»
Codice Ministero ATIS00600P
e-mail : segreteria@giobert.it,
atis00600p@istruzione.it
e-mail PEC : atis00600p@pec.istruzione.it

Settore economico
PERITO in AFM
AFM
Relazioni Internazionali per il Marketing
Sistemi Informativi per l'Azienda
PERITO TURISTICO
Settore tecnologico
Perito in COSTRUZIONI AMBIENTE e TERRITORIO
Perito in LOGISTICA

METODOLOGIA adottata dal docente

Tipo	Prevalente / Alternata / Occasionale / Non Utilizzata	Tipo	Prevalente / Alternata / Occasionale / Non Utilizzata
Spiegazione Frontale	Alternata	**Esercitazioni Pratiche**	Prevalente
Utilizzo del libro di testo	Alternata	**Creazione in classe di mappe concettuali e condivisione delle stesse**	Non Utilizzata
Utilizzo parziale del libro di testo con frequenti integrazioni di materiali digitali o dispense	Alternata	**Altro da indicare (es.: uscite didattiche di indirizzo; convegni / conferenze)**	
Lavoro di gruppo da specificare	Prevalente	**Flipped Classroom**	Occasionale
		Problem Based Solving	Alternata

G.A.GIOBERT
www.giobert.edu.it

ISTITUTO SUPERIORE «G.A. GIOBERT»
Codice Ministero ATIS00600P
e-mail : segreteria@giobert.it,
atis00600p@istruzione.it
e-mail PEC : atis00600p@pec.istruzione.it

Settore economico
PERITO in AFM
AFM
Relazioni Internazionali per il Marketing
Sistemi Informativi per l'Azienda
PERITO TURISTICO

Settore tecnologico
Perito in COSTRUZIONI AMBIENTE e TERRITORIO
Perito in LOGISTICA

TECNOLOGIE UTILIZZATE a supporto della didattica

Tipo	Prevalente / Alternata / Occasionale / Non Utilizzata
UTILIZZO DELLA LIM o SMART BOARD per i contenuti speciali del libro di testo	Alternata
UTILIZZO DELLA LIM o SMART BOARD per i contenuti alternativi o aggiuntivi forniti dal docente	Occasionale
Laboratorio strutturato (PC Fissi)	Non Utilizzata
Laboratorio Multimediale	Non Utilizzata
Utilizzo speciale dei telefoni/Notebook/Tablet/NetBook degli alunni per la finalità didattiche. Indicare sotto il tipo di attività	Non Utilizzata
Altro da indicare	


G.A.GIOBERT
www.giobert.edu.it

ISTITUTO SUPERIORE «G.A. GIOBERT»

Codice Ministero ATIS00600P

e-mail : segreteria@giobert.it,
atis00600p@istruzione.it
e-mail PEC : atis00600p@pec.istruzione.it

Settore economico
PERITO in AFM
AFM
Relazioni Internazionali per il Marketing
Sistemi Informativi per l'Azienda
PERITO TURISTICO

Settore tecnologico
Perito in COSTRUZIONI AMBIENTE e TERRITORIO
Perito in LOGISTICA

Se in compresenza con SOSTEGNO indicare l'organizzazione prevalente dell'attività (ruolo del docente disciplinare e ruolo del docente di sostegno)

Se in compresenza con INSEGNANTE TECNICO PRATICO indicare l'organizzazione prevalente dell'attività (ruolo del docente disciplinare e ruolo del docente di ITP)

Se in compresenza con INSEGNANTE TUTOR DI CLASSE indicare il tipo di attività svolta secondo il piano specifico elaborato dal consiglio di classe

Nel caso dell'insegnamento di informatica nel biennio AFM / SIA / RIM / TUR indicare l'attività svolta in compresenza nelle classi prime e nella classe 2 CSIA nell'ambito del progetto SuperTic

Nel caso del progetto SuperEnglish se in compresenza nelle 4° ore di inglese indicare le modalità di suddivisione della classe e dell'attività svolta in compresenza

G.A.GIOBERT
www.giobert.edu.it

ISTITUTO SUPERIORE «G.A. GIOBERT»
Codice Ministero ATIS00600P
e-mail : segreteria@giobert.it,
atis00600p@istruzione.it
e-mail PEC : atis00600p@pec.istruzione.it

Settore economico
PERITO in AFM
AFM
Relazioni Internazionali per il Marketing
Sistemi Informativi per l'Azienda
PERITO TURISTICO

Settore tecnologico
Perito in COSTRUZIONI AMBIENTE e TERRITORIO
Perito in LOGISTICA

MODALITA' di verifica degli apprendimenti

Numero verifiche scritte programmate per quadrimestre: 2

Numero interrogazioni programmate per quadrimestre: 1

Nel rispetto del numero minimo fissato dal collegio docenti e delle decisioni assunte dal dipartimento / gruppo disciplinare

Tipo Verifiche	Prevalente / Alternata / Occasionale / Non Utilizzata	Tipo Verifiche	Prevalente / Alternata / Occasionale / Non Utilizzata
Test Risposta Aperta	Occasionale	**Interrogazione Orale**	Occasionale
Test Risposta Multipla	Alternata	**Lavoro di ricerca autonomo**	Alternata
Verifiche Problem / Solving	Alternata	**Produzione di testi**	Occasionale
Verifiche Miste	Alternata	**Presentazione multimediale**	Occasionale
Altro tipo di verifica scritta da indicare		PRATICA	

Il docente ha somministrato prove di ingresso comuni concordate e redatte all'interno del Dipartimento?	No
Il docente intende somministrare in corso d'anno prove comuni concordate e redatte all'interno del Dipartimento?	No

G.A.GIOBERT
www.giobert.edu.it

ISTITUTO SUPERIORE «G.A. GIOBERT»
Codice Ministero ATIS00600P
e-mail : segreteria@giobert.it,
atis00600p@istruzione.it
e-mail PEC : atis00600p@pec.istruzione.it

Settore economico
PERITO in AFM
AFM
Relazioni Internazionali per il Marketing
Sistemi Informativi per l'Azienda
PERITO TURISTICO

Settore tecnologico
Perito in COSTRUZIONI AMBIENTE e TERRITORIO
Perito in LOGISTICA

TRASPARENZA e VALORE FORMATIVO dell'attività di verifica

Il docente intende accompagnare l'espressione del voto delle VERIFICHE SCRITTE con	
a) una griglia recante i criteri di valutazione (correttezza, uso della terminologia tecnica corretta, completezza…)compilata per ogni allievo ed allegata alla prova	No
b) una tabella a punti per ogni item della prova e compilata per ogni allievo ed allegata alla prova	No
c) un giudizio verbale redatto sulla prova	SI
d) altro così indicato:	No

Asti, 27-10-2026

GIARETTI PAOLA