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: 3ACAT **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	
• Controllo finalizzato di sequenze motorie assegnate e/o originali in condizioni standard e complesse • Capacità d'interazione tra movimento e processi affettivi/cognitivi • Dalla dipendenza all'autonomia: acquisizione di strumenti efficaci funzionali alla salute psico-fisica	
Conoscenze	**Abilità**
Primo Quadrimestre	**Primo Quadrimestre**
1. Sport (Individuali e di squadra) • Obiettivo: Comprendere la struttura regolamentare, la tecnica, la tattica e l'evoluzione storico-culturale delle discipline sportive affrontate. • Contenuti: o Sport individuali e outdoor: Atletica leggera, ginnastica artistica, orienteering, calisthenics/workout, nordic walking, padel, picklball, tennis, arrampicata sportiva. o Sport di squadra: Analisi dei modelli di prestazione, dei ruoli e delle dinamiche tattiche nelle discipline sportive di squadra praticate. 2. Teoria e Metodologia dell'Allenamento • Obiettivo: Conoscere i principi scientifici che regolano l'adattamento dell'organismo all'esercizio fisico. • Contenuti: o Sviluppo e allenamento delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare). 3. Educazione alla Salute: Fondamenti di Buona Alimentazione • Obiettivo: Riconoscere il valore di un'alimentazione bilanciata per il benessere	1. Risoluzione dei Problemi e Controllo Motorio Complesso • Competenza: Elaborare e attuare risposte motorie efficaci e adeguate all'interno di situazioni contestuali complesse e variabili. • Abilità ed Evidenze: o Leggere rapidamente il contesto di gioco/esercizio e selezionare la risposta tattico-motoria più idonea. o Eseguire gesti tecnici combinati sotto pressione temporale o in presenza di avversari. 2. Lavoro di Squadra, Ruoli e Valorizzazione delle Risorse • Competenza: Cooperare all'interno del gruppo valorizzando le propensioni individuali e assumendo ruoli definiti con responsabilità. • Abilità ed Evidenze: o Riconoscere i propri punti di forza e quelli dei compagni per ottimizzare il lavoro d'équipe. o Coprire con continuità e consapevolezza il ruolo assegnato o scelto all'interno della squadra/gruppo di lavoro. 3. Ambiti Applicativi e Pratica Sportiva • Sport Individuali e Outdoor: Atletica leggera, ginnastica artistica, orienteering,

generale e per il sostegno alla pratica sportiva.
- Contenuti:
  - I principi della dieta mediterranea e la Piramide Alimentare.
  - Bilancio energetico (fabbisogno calorico basale e da attività) e corretta idratazione nell'attività motoria.

1. Controllo Motorio e Risoluzione dei Problemi
- **Obiettivo: Elaborare ed eseguire risposte motorie efficaci all'interno di situazioni contestuali complesse e dinamiche.**
- **Abilità:**
  - **Analizzare la situazione di gioco o esercizio e scegliere la soluzione motoria adeguata sotto la guida delle indicazioni tattiche.**
  - **Mantenere il controllo del gesto tecnico di base in contesti variati e con ritmi di lavoro differenti.**

2. Educazione Posturale e Consapevolezza Corporea
- **Obiettivo: Riconoscere e assumere posture corrette nei contesti motori, sportivi e scolastici.**
- **Abilità:**
  - **Presa di coscienza dell'allineamento posturale e percezione del proprio schema corporeo sia in stazione eretta che da seduti (al banco).**
  - **Applicazione del controllo posturale durante l'esecuzione di esercizi elementari e nell'uso degli attrezzi.**

3. Collaborazione e Adattamento delle Regole
- **Obiettivo: Trasferire e ricostruire regole di gioco adattandole in modo collaborativo alle capacità del gruppo.**
- **Abilità:**
  - **Partecipare attivamente alle discussioni di gruppo per semplificare o modificare regole di gioco tradizionali.**
  - **Dimostrare disponibilità all'inclusione di tutti i compagni, adeguando lo spazio e i tempi di gioco alle necessità di ciascuno.**

workout/calisthenics, nordic walking, padel, picklball, tennis, arrampicata sportiva.
- Sport di Squadra: Pratica di situazioni di gioco complesse (fasi di transizione, attacco/difesa organizzata) con suddivisione formale dei ruoli.

1. L'Evoluzione dei Giochi e degli Sport (Dalle Origini al Modello Contemporaneo)
- **Obiettivo: Comprendere le origini storiche, le trasformazioni regolamentari e il valore socio-culturale del movimento e dello sport.**
- **Contenuti e Attività:**
  - **Origini e storia: Dalle forme di gioco tradizionali e popolari alla nascita delle discipline sportive moderne.**
  - **Struttura delle discipline: Classificazione tra sport individuali e di squadra, evoluzione degli attrezzi, dei campi di gara e dei regolamenti ufficiali.**
  - **Valori dello sport: Il concetto di fair play, il rispetto dell'avversario e la funzione aggregativa del gioco.**

2. Alimentazione Corretta, Salute e Prestazione
- **Obiettivo: Riconoscere il ruolo di un'alimentazione equilibrata per il mantenimento dello stato di salute e per il sostegno dell'attività motoria.**
- **Contenuti e Attività:**
  - **I principi della nutrizione: Piramide alimentare e modello della Dieta Mediterranea.**
  - **Metabolismo e fabbisogno energetico: Calcolo del fabbisogno calorico (basale ed energetico) e bilancio tra entrate ed uscite energetiche.**
  - **Nutrizione e sport: L'importanza dei macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi), dei micronutrienti e della corretta idratazione prima, durante e dopo la pratica motoria.**

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

Secondo Quadrimestre	Secondo Quadrimestre
1. Principi Generali dell'Alimentazione e Nutrizione Sportiva • Obiettivo: Approfondire il ruolo dei nutrienti nei processi metabolici ed energetici dell'organismo. • Contenuti: o Macronutrienti (carboidrati, proteine, lipidi) e micronutrienti (vitamine e sali minerali): funzioni chimico-fisiologiche. o L'integrazione e la gestione dei pasti in funzione dell'allenamento e della gara. 2. Prevenzione e Sensibilizzazione: I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) • Obiettivo: Sviluppare consapevolezza critica ed empatia sui fattori di rischio legati al rapporto tra corpo, mente e cibo. • Contenuti: o Riconoscimento dei principali DCA (anoressia, bulimia, binge eating, vigoressia/ortoressia). o L'impatto dei modelli estetici e sportivi sulla percezione dell'immagine corporea. 3. Espressione Corporea e Linguaggi Multidisciplinari • Obiettivo: Utilizzare il corpo come mezzo espressivo e comunicativo in integrazione con differenti codici artistici. • Contenuti: o Tecniche di comunicazione non verbale, mimico-gestuale e drammatizzazione motoria. o Relazione tra movimento, ritmo e musica; interazione del gesto con i linguaggi coreutico, musicale e iconico. 4. Anatomia e Fisiologia Funzionale degli Apparati • Obiettivo: Comprendere il funzionamento integrato dei sistemi anatomici a supporto della vita e del movimento. • Contenuti: o Sistemi di trasporto e scambio energetico: Apparato cardiocircolatorio e apparato respiratorio. o Sistemi di nutrizione, trasformazione e accumulo: Apparato digerente e metabolismo dei	1. Autonomia, Strategia e Adattamento Organizzativo • Competenza: Trasferire e rielaborare in modo autonomo o collaborativo tecniche, strategie e regolamenti, adattandoli al contesto operativo. • Abilità ed Evidenze: o Modificare o creare regole, tempi, spazi e strutture di gioco in funzione delle capacità e delle esigenze di tutti i partecipanti (inclusione attiva). o Organizzare ed autogestire tornei, fasi di riscaldamento o percorsi di allenamento all'interno del gruppo. 2. Salute • Competenza: Assumere e mantenere posture corrette ed ergonomiche nei contesti quotidiani, di studio e durante la movimentazione di carichi. • Abilità ed Evidenze: o Applicare le regole dell'igiene posturale e della biomeccanica durante il sollevamento o il trasporto di attrezzi/carichi in sicurezza. o Mantenere un assetto posturale corretto nelle stazioni statiche prolungate (studio, banco) e durante l'esecuzione di esercizi sotto carico. 3.Pratica Sportiva • Sport Individuali e Outdoor: Atletica leggera, ginnastica artistica, orienteering, workout/calisthenics, nordic walking, padel, picklball, tennis, arrampicata sportiva. • Sport di Squadra: Attività autogestite e modellate dagli studenti (auto-arbitraggio, adattamento degli spazi/tempi, gestione tattica autonoma). **1. L'Evoluzione dei Giochi e degli Sport (Sistemi di Gioco, Tattica e Inclusione)** • **Obiettivo: Analizzare l'evoluzione tattico-strategica dello sport contemporaneo e il suo impatto sull'inclusione sociale e sulla tecnologia.** • **Contenuti e Attività:** o **Evoluzione tattica: Come sono cambiati i modelli di prestazione, i ruoli e le strategie di**

nutrienti.
o Sistemi di depurazione, stoccaggio e difesa: Apparato escretore (reni/pelle), tessuto adiposo/epatico, sistema endocrino e sistema immunitario/difese dell'organismo.
5. Primo Soccorso e Gestione delle Emergenze
• Obiettivo: Acquisire le conoscenze teorico-pratiche di base per intervenire in modo tempestivo e corretto in caso di infortunio o malore.
• Contenuti:
o La catena del soccorso: chiamata al Numero Unico di Emergenza (NUE 112) e valutazione della scena.
o Primo intervento nei traumi sportivi frequenti (distorsioni, lussazioni, fratture, ferite, crampi) e nozioni sulle manovre salvavita (BLS).

1. Controllo Motorio e Risoluzione dei Problemi
• Obiettivo: Elaborare ed attuare in modo fluido e autonomo risposte motorie in contesti complessi e sotto pressione.
• Abilità:
o Anticipare le situazioni di gioco (lettura dello spazio-tempo e delle intenzioni degli avversari/compagni) eseguendo risposte motorie rapide ed efficaci.
o Gestire varianti tecniche e tattiche complesse mantenendo precisione ed efficienza esecutiva.
2. Controllo Posturale
• Obiettivo: Mantenere ed integrare spontaneamente il controllo posturale in dinamica e durante la movimentazione dei carichi.
• Abilità:
o Autocorrezione costante dell'assetto corporeo durante gesti atletici complessi, nella vita scolastica e quotidiana.
o Applicazione spontanea delle norme ergonomiche e di sicurezza nel sollevamento/trasporto degli attrezzi di palestra.
3. Autonomia Organizzativa e Gestione delle Regole
gara nel tempo.
o Sport e società: Lo sport paralimpico, l'inclusione delle diversità e l'impatto delle moderne tecnologie sulla prestazione e sull'arbitraggio.
o Rielaborazione pratica: Applicazione e adattamento autonoma di schemi di gioco ed evoluzioni regolamentari durante le attività d'équipe.
2. I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) e la Percezione Corporea
• Obiettivo: Sviluppare consapevolezza critica ed empatia riguardo ai rischi legati al rapporto distorto tra cibo, corpo ed esercizio fisico.
• Contenuti e Attività:
o Analisi e prevenzione dei DCA: Comprensione dei principali disturbi (anoressia nervosa, bulimia, binge eating, vigoressia/ortoressia).
o Immagine corporea e condizionamenti esterni: L'influenza dei social media, dei modelli estetici dominanti e della pressione prestazionale nello sport.
o Stili di vita consapevoli: Promozione del benessere psicofisico e riconoscimento dei segnali di disagio per la ricerca di un supporto idoneo.

• **Obiettivo: Rielaborare e gestire in piena autonomia regolamenti e strategie adattandoli a spazi, tempi e risorse disponibili.** • **Abilità:** o **Progettare e autogestire insieme ai compagni varianti di gioco, piccole competizioni o percorsi motori inclusivi. Gestire autonomamente eventuali conflitti o fasi di arbitraggio applicando regole condivise ed eque**	

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**	Occasionale
Utilizzo parziale del libro di testo con frequenti integrazioni di materiali digitali o dispense	Occasionale	**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	Alternata
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: 2

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	Alternata	**Interrogazione Orale**	Alternata
Test Risposta Multipla	Alternata	**Lavoro di ricerca autonomo**	Alternata
Verifiche Problem / Solving	Alternata	**Produzione di testi**	Occasionale
Verifiche Miste	Alternata	**Presentazione multimediale**	Alternata
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, 12-10-2026

Giaretti Paola