



ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "E.S. PICCOLOMINI"  
con sezioni associate: Liceo Classico e Musicale "E.S. Piccolomini" Siena – Prato S.Agostino n.2 – Tel.0577280787  
Liceo Artistico "D. Buoninsegna" – Siena – Piazza Madre Teresa di Calcutta n.2 – Tel.0577/281223  
Liceo Scienze Umane e Liceo Economico Sociale "S. Caterina da Siena" Siena – Prato S.Agostino n.2 – Tel.0577280787

## Anno scolastico 2025/2026 PIANO DI LAVORO DEL DOCENTE

**Docente:** Lidia Parisi

**Disciplina/e:** Scienze Motorie e Sportive

**Classe:** 4 A **Sezione Associata:** LSU

### PROFILO INIZIALE DELLA CLASSE

(Indicare i livelli di partenza osservati nella fase iniziale dell'anno: prerequisiti, conoscenze, competenze, livelli di impegno, interesse, partecipazione alle proposte didattiche, etc.)

La classe partecipa in modo eterogeneo alle attività proposte, la maggior parte mostra una buona capacità motoria, e atteggiamento collaborativo durante le lezioni.

### FINALITÀ/OBIETTIVI della/e disciplina/e

Gli studenti apprendono tecniche per potenziare il sistema respiratorio e migliorare la resistenza, approfondiscono il concetto di doping e le sue conseguenze fisiche, psicologiche e legali, e acquisiscono conoscenze sui principi nutritivi e sull'alimentazione corretta in relazione alla performance.

Vengono studiati il ruolo del sistema nervoso e degli ormoni nella regolazione dell'attività fisica, i principi e le metodologie dell'allenamento, la pianificazione degli esercizi e l'importanza del recupero. Particolare attenzione è dedicata alle attività adattate e inclusive, per favorire la partecipazione e la sicurezza di studenti con diverse abilità.

### OBIETTIVI TRASVERSALI (competenze di vita e cittadinanza)

Collaborare e comunicare efficacemente con i compagni, rispettando le regole e le diversità.  
Rispettare l'ambiente, le norme di sicurezza e il fair play nello sport.

Sviluppare responsabilità personale e collettiva, autonomia e capacità decisionale.

Promuovere inclusione e partecipazione di tutti, anche di persone con diverse abilità.

L'obiettivo è favorire la crescita di cittadini consapevoli, rispettosi degli altri e capaci di contribuire positivamente alla comunità.

### RISULTATI DI APPRENDIMENTO PERSEGUITI

Dalle Indicazioni Nazionali per i Licei, D.Ln.211, 7/10/2010  
(selezionare quelli rilevanti per la propria disciplina)

<b>1. Area metodologica</b>	
a. Acquisire un metodo di studio autonomo e flessibile, che consenta di condurre ricerche e approfondimenti personali e di continuare in modo efficace i successivi studi superiori e di potersi aggiornare lungo l'intero arco della propria vita.	<input type="checkbox"/>
b. Essere consapevoli della diversità dei metodi utilizzati dai vari ambiti disciplinari ed essere in grado valutare i criteri di affidabilità dei risultati in essi raggiunti.	x
c. Saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline.	x
<b>2. Area logico-argomentativa</b>	
a. Saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui.	x
b. Acquisire l'abitudine a ragionare con rigore logico, ad identificare i problemi e a individuare possibili soluzioni.	x
c. Essere in grado di leggere e interpretare criticamente i contenuti delle diverse forme di comunicazione.	<input type="checkbox"/>
<b>3. Area linguistica e comunicativa</b>	
a. Padroneggiare pienamente la lingua italiana e in particolare:	<input type="checkbox"/>
a.1 dominare la scrittura in tutti i suoi aspetti, da quelli elementari (ortografia e morfologia) a quelli più avanzati (sintassi complessa, precisione e ricchezza del lessico, anche letterario e specialistico), modulando tali competenze a seconda dei diversi contesti e scopi comunicativi;	<input type="checkbox"/>
a.2 saper leggere e comprendere testi complessi di diversa natura, cogliendo le implicazioni e le sfumature di significato proprie di ciascuno di essi, in rapporto con la tipologia e il relativo contesto storico e culturale;	<input type="checkbox"/>
a.3 curare l'esposizione orale e saperla adeguare ai diversi contesti.	x
b. Acquisire, in una lingua straniera moderna, strutture, modalità e competenze comunicative corrispondenti almeno al Livello B2 del Quadro Comune Europeo di Riferimento.	<input type="checkbox"/>
c. Saper riconoscere i molteplici rapporti e stabilire raffronti tra la lingua italiana e altre lingue moderne e antiche.	<input type="checkbox"/>
d. Saper utilizzare le tecnologie dell'informazione e della comunicazione per studiare, fare ricerca, comunicare.	x
<b>4. Area storico umanistica</b>	
a. Conoscere i presupposti culturali e la natura delle istituzioni politiche, giuridiche, sociali ed economiche, con riferimento particolare all'Italia e all'Europa, e comprendere i diritti e i doveri che caratterizzano l'essere cittadini.	<input type="checkbox"/>
b. Conoscere, con riferimento agli avvenimenti, ai contesti geografici e ai personaggi più importanti, la storia d'Italia inserita nel contesto europeo e internazionale, dall'antichità sino ai giorni nostri.	<input type="checkbox"/>
c. Utilizzare metodi (prospettiva spaziale, relazioni uomo-ambiente, sintesi regionale), concetti (territorio, regione, localizzazione, scala, diffusione spaziale, mobilità, relazione, senso del luogo...) e strumenti (carte geografiche, sistemi informativi geografici, immagini, dati statistici, fonti soggettive) della geografia per la lettura dei processi storici e per l'analisi della società contemporanea.	<input type="checkbox"/>
d. Conoscere gli aspetti fondamentali della cultura e della tradizione letteraria, artistica, filosofica, religiosa italiana ed europea attraverso lo studio delle opere, degli autori e delle correnti di pensiero più significativi e acquisire gli strumenti necessari per confrontarli con altre tradizioni e culture.	<input type="checkbox"/>
e. Essere consapevoli del significato culturale del patrimonio archeologico, architettonico e artistico italiano, della sua importanza come fondamentale risorsa economica, della necessità di preservarlo attraverso gli strumenti della tutela e della conservazione.	<input type="checkbox"/>
f. Collocare il pensiero scientifico, la storia delle sue scoperte e lo sviluppo delle invenzioni tecnologiche nell'ambito più vasto della storia delle idee.	<input type="checkbox"/>
g. Saper fruire delle espressioni creative delle arti e dei mezzi espressivi, compresi lo spettacolo, la musica, le arti visive.	<input type="checkbox"/>
h. Conoscere gli elementi essenziali e distintivi della cultura e della civiltà dei paesi di cui si studiano le lingue.	<input type="checkbox"/>
<b>5. Area scientifica, matematica e tecnologica</b>	
a. Comprendere il linguaggio formale specifico della matematica, saper utilizzare le procedure tipiche del pensiero matematico, conoscere i contenuti fondamentali delle teorie che sono alla base della descrizione matematica della realtà.	<input type="checkbox"/>
b. Possedere i contenuti fondamentali delle scienze fisiche e delle scienze naturali (chimica, biologia, scienze della terra, astronomia), padroneggiandone le procedure e i metodi di indagine propri, anche per potersi orientare nel campo delle scienze applicate.	<input type="checkbox"/>
c. Essere in grado di utilizzare criticamente strumenti informatici e telematici nelle attività di studio e di approfondimento; comprendere la valenza metodologica dell'informatica nella formalizzazione e modellizzazione dei processi complessi e nell'individuazione di procedimenti risolutivi.	<input type="checkbox"/>
<b>6. Area artistica</b>	

a. conoscere e gestire, in maniera autonoma, i processi progettuali e operativi, individuando, sia nell'analisi, sia nella propria produzione, gli aspetti estetici, concettuali, espressivi, comunicativi, funzionali e conservativi.	<input type="checkbox"/>
b. conoscere e saper impiegare in modo appropriato le diverse tecniche e tecnologie, gli strumenti e i materiali più diffusi e i metodi della rappresentazione.	<input type="checkbox"/>
c. comprendere e applicare i principi e le regole della composizione e le teorie essenziali della percezione visiva.	<input type="checkbox"/>
d. essere consapevole dei fondamenti culturali, teorici, tecnici e storico-stilistici che interagiscono con il proprio processo creativo.	<input type="checkbox"/>
e. possedere, in funzione delle esigenze progettuali, espositive e di comunicazione del proprio operato, competenze adeguate nell'uso del disegno geometrico, dei mezzi multimediali, digitali e delle nuove tecnologie.	<input type="checkbox"/>
f. padroneggiare le tecniche grafiche, grafico-geometriche e compositive e di gestire l'iter progettuale dallo studio del tema, alla realizzazione dell'opera in scala o al vero, passando dagli schizzi preliminari, ai disegni tecnici definitivi, ai sistemi di rappresentazione prospettica (intuitiva e geometrica), al modello tridimensionale, bozzetto, modello fino alle tecniche espositive.	<input type="checkbox"/>
<b>7. Area musicale</b>	
a. Acquisire capacità esecutive ed interpretative	<input type="checkbox"/>
b. possedere padronanza tecnica, espressiva ed interpretativa dello strumento che consentano l'esecuzione del repertorio in modo personale e coerente e contestualizzato a livello storico e stilistico	<input type="checkbox"/>
c. Acquisire capacità di suonare in pubblico (performance), e capacità di autovalutazione critica e consapevole	<input type="checkbox"/>
d. possedere adeguata capacità di interazione con il gruppo durante la partecipazione ad insiemi vocali e strumentali	<input type="checkbox"/>
e. possedere competenze adeguate nell'uso delle principali tecnologie informatiche per l'elaborazione dell'audio digitale anche in chiave multimediale	<input type="checkbox"/>
f. conoscere i principi basilari relativi dell'evoluzione storico-estetica della musica concreta, elettronica e informatico-digitale	<input type="checkbox"/>
g. riconoscere e comprendere i principi e le strutture delle forme musicali e saperle collocare a livello storico – estetico	<input type="checkbox"/>
h. Acquisire capacità compositive	<input type="checkbox"/>
<b>ALTRI EVENTUALI OBIETTIVI PERSEGUITI</b>	

<b>SCANSIONE DEI CONTENUTI</b>
<p>Tecniche pratiche per allenamento il sistema respiratorio.          Concetto di doping e differenza tra uso terapeutico e uso illecito.          Conseguenze fisiche, psicologiche e legali dell'uso di sostanze dopanti.          Principi nutritivi: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali, acqua.          Relazione tra alimentazione, salute e performance fisica.          Ruolo del sistema nervoso e degli ormoni nella regolazione dell'attività fisica          Principi e metodologie dell'allenamento          Attività Adattata e Inclusione: metodologie per coinvolgere persone con diverse abilità.</p>

<b>MODELLO VALUTATIVO</b> (Indicare i parametri in base ai quali si intende valutare il profitto e, ove necessario, gli obiettivi minimi da raggiungere)
<p>Le valutazioni individuali terranno conto del punto di partenza dello studente e della qualità del suo gesto motorio nel tempo.          Le attività di gruppo saranno valutate secondo il grado di partecipazione e il contributo che viene dato all'interno del gruppo.          Delle conoscenze teoriche saranno tenute in considerazione la padronanza degli argomenti affrontati e l'esposizione con linguaggio appropriato.          La valutazione dello studente comprende anche il rispetto delle regole verso i compagni, il docente ed il materiale proprio e l'attrezzatura messa a disposizione.</p>

--

<b>TIPOLOGIA DI VERIFICHE PREVISTE</b> (Indicare il numero e la tipologia delle verifiche che si prevede di svolgere durante l'anno)
Verifica pratica e verifica scritta o orale. Almeno due per ogni quadrimestre.( per gli alunni BES e DSA interrogazioni programmate con appunti o mappe visibili durante la verifica orale)

<b>METODI STRUMENTI, MATERIALI</b> (Indicare metodologie e strumenti che si intendono adottare)
Le metodologie che verranno applicate sono prevalentemente di tipo laboratoriale, privilegiando il "Cooperative Learning", lezione frontale e partecipata, flipped classroom. Strumenti utilizzati testi scolastici, LIM, piccoli e grandi attrezzi messi a disposizione, spazi interni ed esterni. Strumenti compensativi e/o dispensativi per alunni con DSA o con Obiettivi minimi.

<b>CURRICOLO DI EDUCAZIONE CIVICA/ORIENTAMENTO</b>
Periodo Contenuti: Primo quadrimestre, si veda il documento di classe

<b>ATTIVITÀ DI AMPLIAMENTO DEL CURRICOLO</b> (Elencare progetti, viaggi d'istruzione, visite guidate ed altre iniziative programmate per la classe)
Partecipazione alle attività del CSS, tornei scolastici,

Siena, 21/11/2025

Il Docente  
Lidia Parisi