



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: Soldani Francesca

Disciplina/e: Educazione Fisica

Classe: 5A 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 risulta avere in generale, un comportamento corretto e positivo. Le capacità coordinative e condizionali. sono sufficienti. Le alunne hanno manifestato discrete capacità di svolgere le attività in gruppo. I tempi di attenzione, l'impegno e la partecipazione durante le varie attività risultano essere più che sufficienti e costanti; non sempre l'esecuzione dei gesti motori è precisa; la comprensione di un linguaggio specifico risulta sufficiente. La docente è stata assegnata alla classe in questo anno scolastico.

(Si veda anche il Piano didattico educativo del Consiglio di classe)

FINALITÀ/OBIETTIVI della/e disciplina/e

Sapere: (conoscenze)

Le regole

L'utilità dell'attività fisica per prevenire le carenze del movimento

Il sistema scheletrico, le articolazioni, il sistema muscolare

L'apparato cardio-circolatorio e respiratorio

Il sistema nervoso

Controllo della postura

Cenni di ed. alla salute

Conoscenza pratica degli sport effettuati durante la lezione pratica

Linguaggio specifico

Primo soccorso

Saper fare: (abilità)

Coordinare i propri schemi motori

Collaborare nel gioco di squadra

Orientarsi nel gioco di squadra

Sperimentazione dei propri mezzi

Competenze

Accettazione del risultato e delle regole

Adattare le proprie risposte motorie agli altri

Consapevolezza delle proprie capacità

Consapevolezza del corretto stile di vita

OBIETTIVI TRASVERSALI (competenze di vita e cittadinanza)

Consolidamento del senso di responsabilità personale, dell'autonomia e della socializzazione.
 Rispetto delle regole nel rapporto con i compagni, con i docenti e con la comunità scolastica, valorizzando anche l'aiuto reciproco.
 Partecipazione attiva alle lezioni ed ascolto consapevole; utilizzo di una comunicazione efficace e "non violenta".

SCANSIONE DEI CONTENUTI

Argomenti:

- 1 Tollerare un carico di lavoro sub-massimale: attività aerobica e anaerobica.
- 2 Vincere le resistenze rappresentate da un carico naturale o con piccoli sovraccarichi: potenziamento con piccoli e grandi attrezzi disponibili
- 3 Compiere azioni complesse nel più breve tempo possibile con l'organizzazione di circuiti di destrezza
- 4 Conoscere e praticare discipline di squadra
- 5 Eseguire movimenti con ampia escursione articolare con esercizi di allungamento e svolgere attività in situazioni inusuali, tali che richiedano la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio, come le rotazioni del proprio corpo intorno ai vari assi e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi disponibili.
- 6 Praticare le varie specialità dell'atletica leggera come abilità motorie di base: correre, lanciare e saltare
- 7 Conoscere l'anatomia del sistema scheletrico, delle articolazioni, il sistema muscolare, il sistema nervoso, l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio
- 8 Conoscere la propria postura con i suoi paramorfismi e le forme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni e del mantenimento di uno stato di buona salute
- 9 Nozioni di primo soccorso

MODELLO VALUTATIVO

(Indicare i parametri in base ai quali si intende valutare il profitto e, ove necessario, gli obiettivi minimi da raggiungere)

...Criteri adottati:

- Partecipazione ed interesse

assenti

superficiali

corretti

corretti, precisi, ampi

- Conoscenza della terminologia appropriata e degli schemi motori

assente o molto lacunosa

frammentaria

superficiale

approfondita

ampia

- Comprensione delle regole di comportamento e di gioco di squadra

approssimata

superficiale

essenziale

approfondita

elaborata

- Applicazione delle regole e uso degli strumenti

gravi errori

vari errori

abbastanza preciso

corretto e preciso

corretto preciso, completo nell'esecuzione e nell'applicazione delle regole

- Conoscenza degli argomenti teorici affrontati

assente o molto lacunosa

frammentaria

superficiale

approfondita

ampia

Criteri in base ai quali si valuta il raggiungimento degli obiettivi finali.

La valutazione terrà conto dei livelli di partenza e della verifica di un quadro di riferimento:

a) livelli attitudinali= condizioni fisiche; motricità= linguaggi corporei, espressività

b) partecipazione individuale e in

gruppo, atteggiamento positivo/propositivo nelle varie attività e nei giochi

c) rispetto delle regole, dei materiali, dei compagni e del docente.

d) conoscenza degli argomenti di teoria

TIPOLOGIA DI VERIFICHE PREVISTE

(Indicare il numero e la tipologia delle verifiche che si prevede di svolgere durante l'anno)

...Verifiche pratiche ed orali, se necessario anche scritte.

Almeno 2 verifiche per ogni quadrimestre.

METODI STRUMENTI, MATERIALI

(Indicare metodologie e strumenti che si intendono adottare)

...**METODOLOGIA** (modalità di conduzione delle lezioni e delle esercitazioni)

-lezione frontale,

-problem-solving,

-lezione dialogata, riflessione consapevole ecc.

STRUMENTI DIDATTICI

-strumenti e sussidi che si intendono utilizzare per il raggiungimento degli obiettivi, sia disciplinari che trasversali concordati dal Consiglio di classe

-Piccoli e grandi attrezzi a disposizione

-Testi scolastici o di altra natura

-Strumenti compensativi e/o dispensativi per alunni con DSA e/o Obiettivi minimi

CURRICOLO DI EDUCAZIONE CIVICA/ORIENTAMENTO
Due ore di cineforum sull'immigrazione.

ATTIVITÀ DI AMPLIAMENTO DEL CURRICOLO
<i>(Elencare progetti, viaggi d'istruzione, visite guidate ed altre iniziative programmate per la classe)</i>
...Partecipazione alle attività del CSS, tornei e fasi di istituto, pattinaggio su ghiaccio, trekking, AIDO, BLSD.

Siena, 21 Novembre 2025.

Il Docente
Francesca Soldani