



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: 4D 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 rispettoso, positivo e propositivo. Le capacità coordinative e condizionali sono sufficienti; gli alunni hanno manifestato discrete capacità di svolgere le attività in gruppo. L'impegno la partecipazione ed il tempo di attenzione risultano più che sufficienti, ma l'esecuzione dei gesti motori non sempre è precisa; la comprensione di un linguaggio specifico talvolta non è del tutto adeguata. E' presente una ragazzina con disabilità che raggiunge comunque gli obiettivi minimi.

(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

|  |
|--|
| <b>CURRICOLO DI EDUCAZIONE CIVICA/ORIENTAMENTO</b>   |
| „Coltivare la pace: strumenti di convivenza civile“, due ore di cineforum nel primo quadrimestre |

|   |
|---|
| <b>ATTIVITÀ DI AMPLIAMENTO DEL CURRICOLO</b>  |
| <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,        |

Siena, 21 Novembre 2025.

Il Docente  
Francesca Soldani