



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: Costanza Criscuolo

Disciplina/e: Scienze motorie e sportive

Classe: 2D **Sezione Associata:** Liceo delle Scienze Umane

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.)

Le osservazioni emerse si riferiscono a un arco temporale ridotto, considerato il recente inserimento della docente, e sono il risultato di una fase preliminare di osservazione integrata dai riscontri dei colleghi. Il gruppo classe è composto da 26 alunni e presenta un clima generalmente sereno e collaborativo. Sono presenti alcuni alunni con BES, per i quali viene adottato un intervento didattico personalizzato. È presente una tipica suddivisione tra maschi e femmine, all'interno della quale si identificano sottogruppi eterogenei. Questa varietà si riflette anche nei livelli di partecipazione e impegno: un numero ristretto di studenti appare vivace e propositivo, alcuni manifestano un'esuberanza che talvolta supera il rispetto delle regole, mentre altri mantengono un atteggiamento più introverso, pur partecipando attivamente quando adeguatamente stimolati.

Per quanto riguarda le Scienze motorie, i livelli di competenza sono abbastanza omogenei: la maggior parte della classe adotta uno stile di vita attivo e i livelli di competenza iniziale sono buoni.

FINALITÀ/OBIETTIVI della/e disciplina/e

Favorire una maggior padronanza di sé e della propria corporeità, infondendo la consapevolezza del ruolo dell'attività fisica nel perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale.

Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

Pratica degli sport individuali e di squadra, che, anche quando assumerà carattere di competitività, si realizzerà privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Praticare gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; negli sport individuali, abituarsi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

Favorire l'ampliamento del proprio bagaglio motorio, in particolare delle capacità coordinative, condizionali ed espressive, tramite esperienze corporee e motorie diversificate, in modo da iniziare a conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.

Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

OBIETTIVI TRASVERSALI (competenze di vita e cittadinanza)

Competenze chiave per l'apprendimento permanente (Raccomandazione del Consiglio europeo 22 maggio 2018):

Competenza digitale, competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare, competenza sociale e civica in materia di cittadinanza, competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

Soft e Life skills: consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress, empatia, comunicazione efficace, capacità di instaurare relazioni sane, pensiero critico, pensiero creativo, problem solving, capacità decisionali, comunicazione efficace, ascolto attivo, competenze di leadership, gestione dei conflitti e lavoro in team, resilienza, adattabilità, curiosità, consapevolezza di sé.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO PERSEGUITI

Dalle Indicazioni Nazionali per i Licei, D.Ln.211, 7/10/2010

(selezionare quelli rilevanti per la propria disciplina)

1. Area metodologica	
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.	X
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
2. Area logico-argomentativa	
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.	X
3. Area linguistica e comunicativa	
a. Padroneggiare pienamente la lingua italiana e in particolare:	X
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;	X
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
4. Area storico umanistica	
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.	X

h. Conoscere gli elementi essenziali e distintivi della cultura e della civiltà dei paesi di cui si studiano le lingue.	<input type="checkbox"/>
5. Area scientifica, matematica e tecnologica	
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.	X
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"/>
6. Area artistica	
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.	X
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"/>
7. Area musicale	
a. Acquisire capacità esecutive ed interpretative	X
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"/>
ALTRI EVENTUALI OBIETTIVI PERSEGUITI	
Spirito di iniziativa, interesse, collaborazione, impegno durante le attività didattiche	

SCANSIONE DEI CONTENUTI

Attività Sportive: Approfondimento del regolamento, della tecnica e della tattica di vari sport.
Sport di squadra (pallavolo, basket, pallamano, ultimate frisbee) per sviluppare la collaborazione e il gioco di squadra.
Organizzazione di mini-tornei interni svolgendo il ruolo di giocatori, arbitri e giudici.
Sport individuali (atletica leggera, ginnastica, badminton) per migliorare le capacità individuali e la precisione del gesto.
Attività volte al potenziamento delle capacità coordinative tramite esercizi, staffette, percorsi, circuiti, lavori di gruppo in cooperative learning e lavori a coppia tramite peer tutoring:

- Equilibrio: Statico e dinamico
- Destrezza e manipolazione: Abilità legate alla precisione dei movimenti.
- Orientamento spazio-temporale: Percezione della propria posizione e del movimento nello spazio e nel tempo.
- Ritmo: Capacità di organizzare i movimenti in sequenze ritmiche, con possibili collegamenti alla musica o alla danza, con sviluppo della creatività attraverso lavori di gruppo con esecuzioni coreografiche.

Attività volte al potenziamento delle capacità condizionali tramite esercizi, staffette, percorsi, circuiti, lavori di gruppo in cooperative learning e lavori a coppia tramite peer tutoring:

- Forza: Resistenza alla fatica, forza veloce, forza esplosiva, con esercizi funzionali ed esercizi a carico naturale.
- Resistenza: Aerobica (per sforzi prolungati) e anaerobica (per sforzi intensi e brevi).
- Velocità: Di reazione e di esecuzione.
- Mobilità articolare: Essenziale per prevenire infortuni e migliorare l'ampiezza di movimento.

Principali definizioni in Scienze motorie: assi, piani, stazione, posizione, decubito, attrezzo, attitudine, atteggiamento ecc. Promozione di uno Stile di Vita Attivo: l'importanza dell'attività fisica regolare per il benessere psicofisico e come parte integrante di uno stile di vita sano.

Teoria: il sistema scheletrico, articolare, muscolare; le capacità organico-muscolari e le capacità coordinative generali e speciali, teoria dell'allenamento.

Valori Educativi dello Sport: Fair Play e Rispetto Delle regole, dell'ambiente e degli altri.

Inclusione e Partecipazione: Lo sport come mezzo per l'integrazione e la valorizzazione di ogni individuo.

Test motori iniziali, intermedi e finali per valutare punto di partenza, punto di arrivo e miglioramento durante il percorso.

Attività di autoriflessione, autovalutazione e valutazione reciproca per sviluppare capacità di osservazione e consapevolezza.

MODELLO VALUTATIVO

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

Lo scopo della valutazione non è accertarsi di avere davanti degli ottimi performer, ma considerare il punto di partenza, il punto di arrivo e il percorso di miglioramento di ogni studente, aspetto che esclude una valutazione rigidamente comparativa tra uno studente e l'altro; si tiene conto degli aspetti individuali, e non del confronto con le esecuzioni altrui. Gli elementi che vengono presi in considerazione nell'ambito della valutazione non si basano sui livelli di attività fisica o sportiva che vengono svolti nel tempo libero extrascolastico, ma esclusivamente sulle osservazioni effettuate all'interno del contesto didattico, che considerano una molteplicità di aspetti, tra cui la qualità di movimento, la consapevolezza e la padronanza della propria corporeità, impegno, partecipazione, interesse, capacità di collaborazione e di leadership positiva, rispetto delle regole ecc. Questo avviene anche tramite attività di autovalutazione, che favoriscono la consapevolezza di punti di forza e limiti, favorendo l'orientamento formativo. Il fine principale è quello di garantire la crescita di ogni studente.

Obiettivi minimi:

Area motoria e coordinativa

- Eseguire correttamente movimenti di base (corsa, arresti, cambi di direzione, salti).
- Utilizzare in modo adeguato le principali capacità coordinative (equilibrio, ritmo, orientamento, reazione) e condizionali (resistenza, forza, mobilità articolare).
- Partecipare alle attività mantenendo un livello sufficiente di impegno e continuità.

Area tecnica e sportiva

- Conoscere e applicare le regole fondamentali delle discipline sportive affrontate nel corso dell'anno.
- Eseguire i fondamentali tecnici di base degli sport proposti (passaggi, ricezioni, tiri, palleggi, battute).
- Collaborare in semplici situazioni di gioco, rispettando compiti, ruoli e consegne.

Area della sicurezza

- Rispettare le norme di sicurezza durante le attività motorie.
- Utilizzare in modo corretto attrezzature e spazi.
- Presentarsi con abbigliamento idoneo e adottare comportamenti responsabili.

Area del benessere e della consapevolezza corporea

- Comprendere l'importanza dell'attività fisica per il benessere psicofisico.
- Riconoscere i segnali di affaticamento e saper modulare lo sforzo in modo adeguato.
- Eseguire esercizi di mobilità articolare e stretching con consapevolezza della loro funzione.

Area relazionale e comportamentale

- Rispettare compagni, docente, regole e tempi dell'attività.
- Dimostrare un comportamento corretto nelle situazioni di gioco e attività di gruppo (fair play).
- Contribuire al clima collaborativo della classe, mostrando responsabilità e autonomia di base nello svolgimento dei compiti.

TIPOLOGIA DI VERIFICHE PREVISTE

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

Test motori di ingresso per verificare le capacità acquisite e il punto di partenza di ognuno.

Test di efficienza fisica (es. resistenza, forza) e verifiche su abilità specifiche (es. sequenze ginniche, percorsi).

Osservazioni sistematiche tramite griglie di valutazione che considerano sia parametri esecutivi che parametri relativi a comportamento e partecipazione.

Verifiche teoriche sui concetti studiati, sia individuali, sia tramite lavori di gruppo, compiti unitari e di realtà.

METODI STRUMENTI, MATERIALI

(Indicare metodologie e strumenti che si intendono adottare)

Metodologie e strategie: Lezione partecipata e dialogata, didattica laboratoriale, Brainstorming, Cooperative learning, Peer tutoring, Role play, Flipped classroom, Debate, Problem solving e scoperta guidata, didattica inclusiva.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE CIVICA/ORIENTAMENTO**ATTIVITÀ DI AMPLIAMENTO DEL CURRICOLO**

(Elencare progetti, viaggi d'istruzione, visite guidate ed altre iniziative programmate per la classe)

Siena, 21/11/2025

Il Docente

Costanza
Crisuolo