



PIANO DI LAVORO ANNUALE DEL DOCENTE

Anno Scolastico 2026/ 2027

1. INFORMAZIONI GENERALI

- **Istituto:** Liceo Classico e Scientifico Statale "Silvio Pellico - Giuseppe Peano" di Cuneo
- **Docente:** SILVANA BASSIGNANA
- **Materia di insegnamento:** SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE
- **Classe e Sezione:** 1 T
- **Indirizzo di studio:** LICEO SPORTIVO

2. ANALISI DI PARTENZA E PROVE DI ACCESSO

2.1 Esiti delle prove di ingresso e situazione della classe

Non verranno effettuate prove di ingresso.

2.2 Interventi per l'inclusione e la personalizzazione

Gli interventi saranno finalizzati a garantire la partecipazione di tutti gli studenti e a valorizzare le caratteristiche, i bisogni e i ritmi di apprendimento individuali, individuando strategie e modalità didattiche adeguate alle caratteristiche del singolo studente

- Attività differenziate, con difficoltà graduali degli esercizi e possibilità di utilizzare modalità diverse per raggiungere gli stessi obiettivi.
- Utilizzo di lavori a coppie e in piccoli gruppi per sviluppare la collaborazione e l'inclusione.
- Valorizzazione dei punti di forza, possibilità di esprimere le proprie capacità attraverso modalità e attività differenti.
- Interventi individualizzati o in piccoli gruppi per consolidare le competenze di base e, parallelamente, attività di approfondimento per gli studenti che necessitano di ulteriori stimoli.

3. PROGETTAZIONE DIDATTICA: OBIETTIVI E COMPETENZE

3.1 Obiettivi Trasversali (Educativi e Didattici)

Devono portare alla crescita della persona, alla maturazione di un'etica e alla relazione con gli altri attraverso i valori dello sport.

- Fair play e cittadinanza attiva: Rispettare rigorosamente le regole del gioco, i compagni, gli avversari e le decisioni arbitrali. Combattere attivamente fenomeni di bullismo, discriminazione ed esclusione all'interno del gruppo, favorire l'inclusione.
- Riconoscere il valore educativo, sociale e culturale dello sport anche in prospettiva inclusiva.
- Collaborare all'interno del gruppo per il raggiungimento di un fine comune in compiti complessi (strategie di gioco, organizzazione di eventi, dinamiche di squadra).
- Riconoscere i propri limiti fisici e tecnici, accettare la sconfitta come elemento di crescita ed elaborare strategie personali per superare la pressione o lo stress da prestazione.
- sviluppare la capacità di valutare le proprie prestazioni attraverso test motori e strumenti di osservazione;



- Adottare stili di vita sani e attivi (alimentazione, prevenzione degli infortuni) e rispettare i beni comuni (attrezzature scolastiche, palestre, spazi all'aperto)

3.2 Obiettivi Disciplinari (Conoscenze, Competenze, abilità)

coerenti con le indicazioni ministeriali

L'insegnamento delle scienze motorie e discipline sportive nella classe Prima mira a favorire l'inserimento consapevole degli studenti nel percorso liceale sportivo, promuovendo la conoscenza del proprio corpo, lo sviluppo delle capacità motorie di base e l'acquisizione dei primi comportamenti

In particolare, il percorso formativo è finalizzato a

- acquisire il linguaggio specifico delle Scienze Motorie e saper comprendere semplici consegne motorie;
- sperimentare il corpo come strumento di comunicazione, espressione e relazione;
- Conoscere e applicare i fondamentali tecnici e le regole essenziali delle principali discipline sportive praticate;
- partecipare alle attività individuali e di squadra rispettando compagni, avversari, arbitri, attrezzature e spazi;
- sviluppare atteggiamenti di collaborazione, inclusione, responsabilità e rispetto delle regole condivise;
- conoscere i principi fondamentali del fair play e riconoscere il valore educativo dello sport;
- acquisire i primi comportamenti corretti relativi a igiene, salute, sicurezza e prevenzione degli infortuni;
- Comprendere l'importanza dell'attività fisica regolare per il benessere psicofisico;
- conoscere e rispettare l'ambiente naturale durante le attività motorie e sportive all'aperto;
- utilizzare in modo guidato semplici strumenti di osservazione, autovalutazione e rilevazione della prestazione;
- sviluppare fiducia nelle proprie capacità e disponibilità a mettersi in gioco, valorizzando i progressi individuali.

4. ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI DIDATTICI

DISCIPLINE SPORTIVE

MODULO 1 – METODOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE	
CONOSCENZE	ABILITA' e COMPETENZE
- Gli elementi dello sport moderno. - Classificazione degli sport. - Che cosa sono i regolamenti sportivi. - Il riscaldamento muscolare e il defaticamento. - Lo stretching e il suo impiego. - Differenza tra gioco e sport.	- Riconoscere gli elementi caratterizzanti di un gioco e di uno sport. - Applicare le regole dei vari sport. - Riconoscere l'importanza di un adeguato riscaldamento muscolare. - Condurre una semplice seduta di riscaldamento in relazione all'attività successiva. - Utilizzare semplici strategie di preparazione e recupero.

MODULO 2 - LE DISCIPLINE SPORTIVE



CONOSCENZE	ABILITA' e COMPETENZE
- Nuoto: tecnica di galleggiamento, acquaticità, scivolamenti, coordinazione degli stili dorso e libero. - Atletica leggera: andature preatletiche, corsa di resistenza, partenza blocchi, 60 m, getto del peso e salto in lungo; struttura del campo e rilevazione di tempi e misure. - Pallavolo: svolgimento del gioco, palleggio, bagher, servizio, cenni regolamentari e gesti arbitrali. - Basket: svolgimento del gioco, fondamentali con e senza palla, arresti, passaggi, tiro, situazioni semplificate di gioco. - Ginnastica artistica / acrosport: figure a due e a tre, elementi di pre-acrobatica, esercizi alla trave. - Orienteering: tecnica di orientamento, lettura della carta, regole e competizioni. - Arrampicata sportiva: elementi di base, sicurezza, tecnica di scalata su boulder. - Giochi sportivi alternativi: ultimate, hitball, pallone elastico leggero o altre discipline proposte dal dipartimento. Sport H: nuoto - Teoria delle attività praticate.	- Riconoscere gli elementi fondamentali delle discipline sportive affrontate. - Applicare le regole essenziali degli sport trattati. - Sperimentare e consolidare i gesti tecnici di base degli sport individuali e di squadra. - Utilizzare le proprie capacità motorie in situazioni sportive diverse, adattandole al contesto di gioco e di esercizio. - Applicare in modo semplice i contenuti teorici e pratici delle discipline affrontate nel corso dell'anno. - Eseguire le principali tecniche di base delle specialità dell'atletica leggera trattate. - Orientarsi in spazi chiusi e aperti con l'utilizzo di una cartina. - Relazionarsi in modo corretto e responsabile con l'ambiente esterno, i compagni e le attrezzature. - Svolgere semplici funzioni di arbitraggio e collaborazione organizzativa. - Partecipare in modo attivo e responsabile alle attività proposte, rispettando ruoli, regole e compagni.

Attività:

- Le andature preatletiche
- Gli elementi tecnici fondamentali e la didattica di insegnamento di tutte le attività svolte
- Il rispetto per l'ambiente naturale
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate

Educazione Civica

Educazione alla salute, benessere e movimento; sicurezza in palestra e in ambiente naturale; fair play e rispetto delle regole; prevenzione e responsabilità individuale e collettiva.

Accessibilità e inclusione: superare le barriere

La corsa contro la fame.

5. METODOLOGIE, STRUMENTI E SPAZI DI APPRENDIMENTO

5.1 Metodologie Didattiche

Metodologia	Modalità di applicazione
Metodo globale	Proposta del gesto o dell'attività nella sua globalità, soprattutto nelle fasi iniziali di apprendimento.



Metodologia	Modalità di applicazione
Metodo analitico	Scomposizione del gesto motorio nelle sue componenti per favorirne la comprensione e la correzione.
Metodo misto	Alternanza di approccio globale e analitico in relazione alla difficoltà del gesto.
Didattica laboratoriale	Apprendimento attraverso la pratica diretta, la sperimentazione e la risoluzione di situazioni motorie.
Cooperative learning	Attività a coppie e a piccoli gruppi finalizzate alla collaborazione e alla responsabilizzazione.
Peer tutoring	Supporto tra pari nelle attività tecniche e organizzative.
Problem solving	Proposta di situazioni motorie nelle quali l'alunno deve individuare strategie efficaci.
Individualizzazione	Adattamento di esercizi, carichi e richieste alle caratteristiche e al livello di ciascun alunno.
Progressività	Incremento graduale della difficoltà e del carico di lavoro.
Gioco-sport	Utilizzo del gioco come strumento per sviluppare competenze tecniche, tattiche e relazionali.
Osservazione e feedback	Correzione degli errori e valorizzazione dei progressi attraverso feedback individuali e collettivi.

5.2 Strumenti di Lavoro e Risorse

Tipologia	Strumenti
Strutture	Palestra, impianti sportivi, spazi esterni e altri ambienti disponibili.
Attrezzature	Palloni, funicelle, con, cerchi, materassini, ostacoli, piccoli e grandi attrezzi.
Strumenti di rilevazione	Cronometro, metri, schede di osservazione, griglie, test motori.
Materiale didattico	Libro di testo, dispense, schede operative, materiale audiovisivo e digitale.
Tecnologie	LIM, video didattici, applicazioni e strumenti digitali funzionali all'apprendimento ove disponibili.

6. VERIFICA E VALUTAZIONE

6.1 Tipologia e frequenze delle verifiche

Sono previste minimo due prove pratiche di verifica e una teorica per il trimestre e tre prove pratiche e una teorica di verifica per il pentamestre. Per gli alunni/e esonerati/e temporaneamente o per un lungo periodo sono previste prove scritte/orali e questionari su argomenti svolti in palestra. **Tra gli elementi che concorreranno alla valutazione finale verranno considerati: impegno, interesse, partecipazione, puntualità, precisione nelle consegne, progressione nei risultati, miglioramento rispetto ai livelli di partenza.**



Tipologia di verifica	Finalità
Test motori	Rilevare il livello delle capacità condizionali e coordinative e monitorarne l'evoluzione.
Prove pratiche	Valutare l'esecuzione dei fondamentali tecnici e delle abilità motorie.
Situazioni di gioco	Verificare l'applicazione delle abilità tecniche e dei principi tattici.
Osservazione sistematica	Rilevare partecipazione, impegno, comportamento, autonomia e capacità relazionali.
Prove teoriche	Verificare conoscenze relative a corpo umano, movimento, allenamento, salute, sicurezza e discipline sportive.
Compiti autentici	Verificare la capacità di utilizzare conoscenze e abilità in situazioni pratiche e significative.

6.2 Criteri di Valutazione

Oltre all'osservazione sistematica dei processi di apprendimento, in modo episodico verranno utilizzate prove oggettive di profitto e momenti di controllo durante lo svolgimento delle lezioni tramite vari procedimenti di verifica e tabelle di riferimento (percorsi, circuiti, test a tempo, esecuzioni tecniche, tempi e misure)

CRITERI PER LA VALUTAZIONE DELLE PROVE PRATICHE

Indicatore	Descrizione
Esecuzione tecnica	Correttezza, precisione e controllo del gesto motorio.
Coordinazione	Capacità di organizzare e controllare il movimento.
Efficacia	Capacità di utilizzare l'abilità in relazione alla situazione proposta.
Conoscenza e applicazione delle regole	Comprensione e rispetto delle regole dell'attività.
Capacità tattica	Scelta e applicazione di soluzioni adeguate nelle situazioni di gioco.
Impegno	Costanza e disponibilità nell'esecuzione delle attività.
Partecipazione	Coinvolgimento attivo e positivo nelle proposte didattiche.
Autonomia	Capacità di organizzarsi e gestire il proprio lavoro.
Relazione	Collaborazione, rispetto e correttezza nei confronti degli altri.
Progressione	Miglioramento rispetto al livello di partenza.



GRIGLIA DI VALUTAZIONE

Voto	Conoscenze	Abilità motorie e tecniche	Applicazione	Impegno, partecipazione e comportamento
10	Complete, approfondite e organizzate.	Esecuzione sicura, precisa e coordinata; ottima padronanza.	Applica autonomamente tecniche e strategie anche in situazioni nuove.	Partecipazione costante e propositiva; elevata autonomia e pieno rispetto delle regole.
9	Complete e approfondite.	Esecuzione molto efficace e corretta.	Applica con autonomia tecniche e strategie.	Partecipazione attiva, impegno costante e comportamento responsabile.
8	Complete e adeguatamente organizzate.	Esecuzione corretta e sicura nella maggior parte delle situazioni.	Applica correttamente tecniche e principi di gioco.	Buona partecipazione, impegno regolare e rispetto delle regole.
7	Adeguate nei contenuti fondamentali.	Esecuzione generalmente corretta, con alcune imprecisioni.	Applica le tecniche in situazioni note con discreta autonomia.	Partecipazione abbastanza costante e comportamento generalmente corretto.
6	Essenziali ma sufficienti.	Esegue i principali gesti motori con qualche difficoltà.	Applica le abilità fondamentali soprattutto in situazioni semplici.	Partecipazione e impegno sufficienti; rispetta generalmente le regole.
5	Parziali e frammentarie.	Esecuzione incerta e poco controllata.	Applica le abilità in modo discontinuo e necessita di guida.	Partecipazione irregolare e impegno non sempre adeguato.

VOTO GRIGLIA DI VALUTAZIONE – (teoria)

1 - 2 Mancanza dei pur minimi indicatori o consegna del foglio in bianco

3 Possiede scarissime informazioni e non utilizza il linguaggio specifico della materia

4 Possiede informazioni scarse, superficiali e lacunose. Linguaggio non adeguato

5 Possiede conoscenze e competenze superficiali e non utilizza il linguaggio specifico in modo appropriato

6 Conosce concetti ed informazioni essenziali e generali. Utilizza un linguaggio sostanzialmente corretto

7 Dimostra conoscenze non limitate ai concetti fondamentali che esprime in modo preciso con linguaggio chiaro ed appropriato

8 Possiede buone conoscenze che espone organizzando un discorso organico con linguaggio ricco e variato

9 - 10 Possiede conoscenze complete ed approfondite e dimostra di ampliarle con interessi personali.

Utilizza il linguaggio tecnico e specifico della materia.

Luogo e Data: Cuneo, 3/10/2026

Firma del Docente: Silvana Bassignana

Silvana Bassignana



(Nota: La sezione seguente va compilata esclusivamente in caso di variazioni nel corso dell'anno scolastico)

7. RELAZIONE DI AGGIORNAMENTO IN ITINERE

Motivazioni di eventuali variazioni alla progettazione iniziale

(Indicare rimodulazioni dei contenuti, recuperi non previsti, sospensioni dell'attività didattica o cambi di programmazione)

Luogo e Data dell'aggiornamento: Cuneo, //20____

Firma del Docente: _____