



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:** 4 S
- **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 di Scienze motorie e discipline sportive nel quarto anno del Liceo Scientifico a indirizzo sportivo è finalizzato alla progressiva acquisizione di una consapevole cultura del movimento e dello sport, intesa come integrazione tra dimensione motoria, fisiologica, scientifica, tecnica, educativa, relazionale ed etica. L'attività didattica mira a consolidare e sviluppare le competenze motorie e sportive acquisite negli anni precedenti, favorendo la conoscenza e la gestione consapevole del proprio corpo, la prevenzione degli infortuni, l'adozione di corretti stili di vita e la capacità di utilizzare l'attività fisica come strumento di benessere individuale e sociale. Particolare attenzione sarà riservata al rapporto tra attività motoria e discipline scientifiche, valorizzando l'osservazione, la misurazione, l'analisi dei dati, la comprensione dei principali processi fisiologici e biomeccanici e l'applicazione dei principi dell'allenamento.

In particolare, il percorso formativo è finalizzato a:

- consolidare e potenziare le capacità motorie, coordinative ed espressive;
- realizzare movimenti complessi in modo efficace, economico e consapevole;
- approfondire la conoscenza del corpo, del movimento e delle principali risposte fisiologiche all'esercizio fisico;
- conoscere e applicare i principi fondamentali dell'allenamento e della preparazione fisica;
- sviluppare la capacità di valutare le proprie prestazioni attraverso test motori e strumenti di osservazione;
- analizzare e correggere il gesto motorio e sportivo in relazione all'efficacia esecutiva;
- approfondire abilità tecniche e tattiche nelle discipline individuali e di squadra praticate;
- partecipare in modo attivo, responsabile e collaborativo alle attività motorie e sportive;
- utilizzare in modo appropriato la terminologia tecnica delle scienze motorie e delle discipline sportive, traducendo i concetti in forma scritta o espositiva fluida;
- pianificare una fase di avviamento motorio (riscaldamento), gestire in sicurezza sessioni di allenamento e coordinare piccoli gruppi di lavoro;
- sviluppare autonomia nell'organizzazione del lavoro individuale e di gruppo;
- comprendere il rapporto tra attività fisica, salute, alimentazione e benessere;
- acquisire comportamenti corretti relativi a sicurezza, prevenzione degli infortuni e primo intervento;
- utilizzare strumenti digitali e semplici procedure di rilevazione per osservare, documentare e analizzare il movimento e la prestazione;

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
• I meccanismi fisiologici che regolano l'attività motoria e lo sviluppo delle abilità e delle capacità motorie individuali • Le potenzialità del movimento del proprio corpo. • Le regole degli sport praticati • I cambiamenti adolescenziali e le loro ripercussioni sul corpo	• Interagire all'interno del gruppo • Eseguire corrette azioni motorie in situazioni complesse e utilizzare test motori specifici • Saper utilizzare un linguaggio appropriato per definire i movimenti e le posizioni del corpo rispetto allo spazio • Applicare le regole degli sport praticati	• Utilizzare il linguaggio del corpo ai fini della comunicazione • Gestire in modo efficace la pratica motoria e sportiva per il benessere personale • Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva e collaborare in vista di un obiettivo comune



• Programmazione e gestione in modo autonomo e responsabile di un percorso di attività motorie e sportive • Organizzazione e gestione delle attività svolte in forma collettiva. • Principi fondamentali sulla sicurezza e prevenzione degli infortuni.	• Assumere comportamenti funzionali allo sviluppo della salute dinamica compresi quelli legati alla prevenzione degli infortuni e della sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti e per strada durante gli spostamenti • Saper riconoscere i meccanismi fisiologici che regolano l'attività motoria e lo sviluppo delle abilità e delle capacità motorie individuali	• Affrontare i cambiamenti fisici e psicologici con adeguata consapevolezza, • Imparare a riconoscere e gestire le emozioni • Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza propria e altrui in diversi contesti • Partecipare attivamente all'organizzazione e alla gestione delle attività svolte in forma collettiva
---	---	---

4. ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI DIDATTICI

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

4.1 e 4.2 Primo Trimestre e Secondo Pentamestre

Modulo 1: IMPARIAMO A CONOSCERCI La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie e sportive. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	
CONOSCENZE	ABILITA' e COMPETENZE
• Apparati respiratorio e cardio- circolatorio • Adattamenti fisiologici all'esercizio e risposta cardiovascolare e respiratoria • Sviluppo di forza, resistenza, velocità, mobilità articolare e coordinazione • Frequenza cardiaca e parametri di controllo dell'intensità • Sistemi energetici nei vari sport e attività • Prevenzione degli infortuni • Principi fondamentali del primo soccorso • I principali traumi sportivi • Elementi di biomeccanica applicata al movimento.	• Eseguire esercizi finalizzati allo sviluppo delle principali capacità motorie coordinative • Applicare esercizi finalizzati allo sviluppo di forza, resistenza, velocità, mobilità articolare e coordinazione; • Saper modulare l'intensità dell'esercizio in relazione agli obiettivi • Saper elaborare semplici programmi di allenamento • Saper rilevare e interpretare parametri fisiologici elementari • Gestire il riscaldamento e il defaticamento • Saper applicare tecniche e strategie sportive • Adattare l'attività alle proprie caratteristiche e a quelle del gruppo • Riconoscere situazioni di rischio • Analizzare una prestazione attraverso osservazioni e dati • Arbitrare o giudicare semplici situazioni di gioco

Attività

- Circuiti a stazioni.



- Attività ed esercizi a carico naturale e con sovraccarico adeguato
- Esercizi di opposizione e resistenza
- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi in condizioni spazio temporali diversificate
- Esercizi di equilibrio da semplici a complessi
- Ideazione, costruzione e realizzazione di forme di riscaldamento
- Esercizi per lo sviluppo della **forza** a corpo libero e con piccoli attrezzi.
- Esercizi per lo sviluppo della **resistenza** mediante attività aerobiche, giochi e percorsi motori.
- Esercizi per lo sviluppo della **velocità**, scatti e reazione a stimoli.
- Esercizi per lo miglioramento della **mobilità articolare e della flessibilità**.
- Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica attraverso giochi ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.
- Percorsi motori e giochi individuali e di gruppo finalizzati all'integrazione degli schemi motori.
- Test di resistenza, velocità, forza e mobilità.

MODULO 2 – CAPACITA' E ABILITA' ESPRESSIVE	
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	
CONOSCENZE	ABILITA' e COMPETENZE
• Conoscere i principi di equilibrio, coordinazione, orientamento spazio-temporale, controllo del corpo e la metodologia del loro allenamento. • Conoscere l'utilizzo dello step coreografico e di potenziamento. • Conoscere le principali norme di sicurezza e assistenza durante le esercitazioni. • Effetti della musica sull'organismo • I circuiti funzionali, circuito Tabata • Tecniche di rilassamento	• Controllare e coordinare i movimenti in relazione allo spazio, al tempo, al ritmo • Adattare il movimento alle diverse situazioni individuali e di gruppo • Acquisire maggiore autonomia nella gestione del proprio corpo e nel controllo del movimento. • Essere in grado di ideare sequenze ritmiche semplici • Prestare assistenza ai compagni quando necessario • Utilizzare gli attrezzi in modo responsabile e sicuro, rispettando compagni, spazi e regole.

Attività

- Attività di educazione al ritmo
- Esercizi di utilizzo del corpo come strumento di comunicazione ed espressione. Utilizzo della musica
- Esercizi per il controllo posturale e la coordinazione dinamica generale.
- Esercizi per sviluppare l'equilibrio statico e dinamico, la coordinazione generale e segmentaria e il controllo del corpo
- Sequenze motorie individuali, a coppie e in piccolo gruppo.
- Modalità di assistenza durante l'esecuzione degli esercizi
- I circuiti funzionali, circuito Tabata
- Esercitazioni con utilizzo dello step
- Tipi di respirazione
- Il rilassamento
- Posizioni Yoga
- Il metodo Pilates



- Attività in ambiente naturale: trekking utilizzando aree libere e strutture del territorio

MODULO 3 - SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE	
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	
CONOSCENZE	ABILITA' e COMPETENZE
• Sicurezza negli impianti sportivi e durante l'attività nei vari ambienti utilizzati • Concetto di salute dinamica • I rischi della sedentarietà • Il movimento come prevenzione: corretti stili di vita • Effetti del movimento sul sistema scheletrico e muscolare • Effetti del movimento su cuore e polmoni • Prevenzione degli infortuni • Principi di primo soccorso • Tecnica di BLSD • I principali traumi sportivi	• Attuare comportamenti corretti durante le attività per la sicurezza propria e degli altri • Saper adeguare l'abbigliamento e le attrezzature delle diverse attività in palestra e in ambiente naturale in base alle condizioni meteo e ai tipi di terreno • Saper applicare la tecnica del BLSD • Saper attuare il primo soccorso in caso di infortunio in palestra • Sapersi relazionare con l'ambiente esterno

Attività:

- **La prevenzione per combattere le malattie del metabolismo**
- Effetti del movimento sui principali apparati.
- Prevenzione degli infortuni e sicurezza negli spazi di lavoro.
- Cenni di primo intervento nelle situazioni sportive più comuni

MODULO 4 - Sviluppo della socialità e del senso civico - Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile	
Lo sport, le regole e il fair play	
CONOSCENZE	ABILITA' e COMPETENZE
• I giochi di gruppo non codificati • Attività socializzanti di gruppo • Partecipazione all'organizzazione delle varie attività • Conoscere le regole fondamentali degli sport praticati e comprenderne la funzione. • Conoscere i principi di fair play, rispetto dell'avversario, dell'arbitro e dei compagni. • Conoscere il significato di collaborazione, lealtà, responsabilità e rispetto	• Riconoscere i comportamenti corretti da adottare durante le attività sportive, sia individuali sia di squadra. • Applicare i principi del fair play anche nelle relazioni quotidiane, dentro e fuori dall'ambiente scolastico. • Saper gestire vittoria, sconfitta e conflitto in modo equilibrato e rispettoso • Saper accettare e rispettare i diversi ruoli: atleta, compagno, avversario, arbitro e allenatore. • Riconoscere l'importanza dell'inclusione e del rispetto delle differenze all'interno del gruppo. • Collaborare con i compagni per un obiettivo comune • Partecipazione all'organizzazione delle varie attività



--	--

Attività:

- Giochi di collaborazione, opposizione e cooperazione.
- Attività di squadra con assegnazione di ruoli e responsabilità.
- Esperienze di arbitraggio e gestione delle regole.
- Attività musicali, balli di gruppo, danze popolari
- Riflessioni guidate su fair play, inclusione e sport integrato.
- Organizzazione di giochi, tornei e situazioni competitive controllate.

DISCIPLINE SPORTIVE

MODULO 1 – METODOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE	
CONOSCENZE	ABILITA' e COMPETENZE
• Tecniche I principi del riscaldamento, del defaticamento e dello stretching • Tecnica e tattiche degli sport individuali e di squadra trattati • I principi basilari della metodologia dell'allenamento. • Regolamenti essenziali delle discipline sportive • Organizzazione e gestione di eventi sportivi	• Saper riconoscere gli elementi caratterizzanti di un gioco e di uno sport • Applicare le regole degli sport praticati • Collaborare alla gestione di una manifestazione sportiva • Saper condurre una seduta di riscaldamento muscolare in base all'attività successiva • Saper arbitrare una partita degli sport di squadra praticati

MODULO 2 - LE DISCIPLINE SPORTIVE	
CONOSCENZE	ABILITA' e COMPETENZE
• Teoria di tutte le attività praticate • Sport individuali (pratica e teoria) - Atletica leggera : lancio del disco e del giavellotto, corsa ad ostacoli - Attività di fitness in acqua - acquagym – bike - Ginnastica: Progressioni ginniche a corpo libero e conoscenza di alcuni attrezzi (cavallina, pedana) • Sport di combattimento (pratica e teoria) - Kickboxing • Sport di squadra (pratica e teoria) - La pallavolo - Tag rugby - Padel - Il calcio Sport ed inclusione: Sitting volley	• Sperimentare l'evoluzione dei gesti tecnici degli sport • Utilizzare le proprie capacità motorie in situazioni sportive diverse. • Applicazione della teoria e della pratica degli sport individuali e dei giochi di squadra trattati • Riconoscere le richieste motorie delle diverse discipline praticate. • Analizzare con criteri essenziali il gesto tecnico. • Utilizzare semplici strumenti di controllo della prestazione e dei progressi. • Saper utilizzare le principali tecniche delle specialità dell'atletica leggera trattate. • Svolgere semplici funzioni di arbitraggio



- Gli elementi di base della ginnastica in acqua e dell'idrobike
- Gli elementi tecnici fondamentali e la didattica di insegnamento del lancio del disco, giavellotto e ostacoli
- Gli elementi tecnici fondamentali della cavallina e della pedana
- Gli elementi tecnici fondamentali e la didattica di insegnamento del Kick boxing
- Ruoli della pallavolo. Gestì tecnici dell'arbitro di pallavolo.
- Sitting volley: principi generali, regole essenziali e valore inclusivo della disciplina. Regolamento
- Progressioni ginniche a corpo libero (air track)
- Padel: fondamentali, Regolamento - gioco 2vs2
- Calcio: regolamento FIP, fondamentali, ruoli. Arbitraggio
- Tag rugby: passaggio, avanzamento, difesa e realizzazione della meta.
- Organizzazione di tornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Attività in ambiente naturale
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate

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.
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, coni, 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, sia per le Scienze motorie sia per le Discipline sportive. 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.



Indicatore	Descrizione
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 scarsissime 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

(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: _____