



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 SPORTIVE
- **Classe e Sezione:** 5 GAMMA
- **Indirizzo di studio:** LICEO CLASSICO

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.
- Adeguamento dei tempi di lavoro e delle modalità dei test di verifica.
- 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.
- Osservazione periodica dei progressi e confronto

3. PROGETTAZIONE DIDATTICA: OBIETTIVI E COMPETENZE

3.1 Obiettivi Trasversali (Educativi e Didattici)

Compito delle Scienze Motorie e sportive è quello di contribuire alla formazione integrale dell'individuo, facendo interagire sinergicamente l'area affettiva, l'area motoria e l'area cognitiva. Il rispetto di uno sviluppo equilibrato della persona come "sentimento", "movimento", "consapevolezza" aiuta ogni individuo a partecipare alla propria formazione di adulto in equilibrio con sé, con gli altri e con le potenzialità che le caratteristiche genetiche, ambientali e circostanziali gli hanno offerto.

- prendere coscienza delle dinamiche affettive e intellettuali che portano all'affermazione della
- propria identità attraverso rapporti costruttivi con adulti di riferimento e coetanei



- aumentare la consapevolezza delle proprie capacità, attitudini e delle condizioni di realtà che le possono valorizzare e realizzare
- imparare a riconoscere e superare gli errori
- sviluppare capacità di ascolto e dialogo
- rispettare le regole della vita sociale e istituzionale
- assumere atteggiamenti di rispetto, cooperazione e solidarietà nei confronti di persone appartenenti a contesti culturali diversi
- Essere in grado di utilizzare le capacità motorie acquisite in modo adeguato a sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale
- Avere piena coscienza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica
- Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità
- Essere in grado di saper osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita
- Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive
- Acquisire un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente, curarlo, conservarlo e migliorarlo, ricordando che è patrimonio a disposizione di tutti

3.2 Obiettivi Disciplinari (Conoscenze, Competenze, abilità)

- Stimolare e favorire la maturazione di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo e la consapevolezza dei benefici derivanti dalla pratica di attività motorie e sportive, individuali e di gruppo, praticate in modo regolare e in ambienti diversi.
- Approfondire le conoscenze relative al proprio corpo, al suo funzionamento, agli effetti delle diverse forme di attività motorie sull'organismo. In tale contesto sviluppare le forme di autocontrollo della postura e delle qualità motorie individuali.
- Sviluppare, attraverso le esperienze, la conoscenza di attività, metodiche, tecniche specifiche, utili a rendere lo studente in grado di organizzare in modo autonomo un proprio percorso di sviluppo e mantenimento psicofisico.
- Favorire la scoperta e lo sviluppo delle attitudini personali nei confronti delle diverse forme di motricità e delle attività sportive praticabili in palestra, all'aperto, in ambiente naturale.
- Approfondire i temi trasversali dell'educazione alimentare, delle forme di prevenzione dei traumi e delle modalità di primo soccorso, dei pericoli connessi alle dipendenze e al doping.

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
• I meccanismi fisiologici che regolano l'attività motoria e lo sviluppo delle abilità e delle capacità motorie individuali • Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo. • Le regole degli sport praticati • I cambiamenti adolescenziali e le loro ripercussioni sul corpo • Programmare e gestire in modo autonomo e responsabile un	• 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



percorso di attività motorie e sportive • Partecipare attivamente all'organizzazione e alla 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 conoscere 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

4.1 e 4.2 Primo Trimestre e Secondo Pentamestre

MODULO 1 - La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Potenziamiento fisiologico e muscolare a carico naturale o con attrezzi, in esecuzioni statiche e dinamiche.
- Individuare i principali muscoli coinvolti nei movimenti e termini corretti
- Miglioramento della scioltezza articolare e dell'allungamento muscolare: lo stretching e il suo impiego
- Esercitazioni per le capacità condizionali e coordinative con e senza attrezzi e Test motori per le suddette capacità
- Attività ed esercizi per il controllo respiratorio e defaticamento
- Circuiti di allenamento Tabata
- Ideazione, costruzione e realizzazione di forme di riscaldamento da parte degli alunni
- Il pilates e lo yoga: saluto al sole e saluto alla luna
- Attività con la musica: esercitazioni sul ritmo, body percussion, step, aerobica, danze popolari
- Allestimento e ideazione di circuiti di esercizi a coppie o in gruppo

MODULO 2 – Conoscenza e pratica dei giochi di squadra

- Pallavolo: perfezionamento dei fondamentali individuali. Attacco e difesa. Gioco di squadra
- Pallacanestro: fondamentali individuali con e senza palla, tre vs tre
- Baseball a 5
- Tchoukball: fondamentali e gioco
- Pikleball, fondamentali e gioco
- Badminton, fondamentali, gioco
- Pallone elastico leggero: fondamentali individuali, gioco
- Hit ball.
- Giochi di movimento popolari o non codificati
- Organizzazione di tornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate
- Regolamenti e arbitraggio

Possibilità di aderire al Progetto "Racchette in classe" di Tennis della durata di tre lezioni

MODULO 3 – Atletica leggera

- La pista di atletica
- Le andature preatletiche
- Esercitazioni per lo sviluppo e miglioramento della velocità, della rapidità e della resistenza
- Lancio del disco

MODULO 5– Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Promozione dello sport come abitudine di vita.



- Sicurezza e prevenzione nei vari ambienti
- Regolamento dell'attività fisica in palestra

Utilizzo corretto delle attrezzature e degli spazi utilizzati

MODULO 6 – Pratiche motorie e sportive all'aperto - Relazione con l'ambiente naturale

- Adeguare l'abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo
- Attività in ambiente naturale: passeggiate, circuiti, attività ludiche, trekking utilizzando aree libere e strutture preposte del territorio.
- Attività di pattinaggio sul ghiaccio nella struttura esterna

MODULO 7 - Sviluppo della socialità e del senso civico - Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile

- I giochi di gruppo non codificati
- Attività socializzanti di gruppo (attività musicali, balli di gruppo, danze occitane...)
- Partecipazione all'organizzazione delle varie attività, tornei con altre classi, arbitraggio e uso del cronometro

In base ad esigenze didattiche e/o di organizzazione potranno essere proposte altre discipline in sostituzione o in aggiunta a quelle già descritte.

4.3 Percorsi Pluri/Interdisciplinari ed Educazione Civica

EDUCAZIONE CIVICA

- Sport e legalità: il doping

5. METODOLOGIE, STRUMENTI E SPAZI DI APPRENDIMENTO

5.1 Metodologie Didattiche

Nel processo di apprendimento, sono tenuti in considerazione i seguenti elementi:

- La centralità dell'alunno per vivere il proprio corpo
- L'interesse e le esigenze degli allievi per sperimentare, concettualizzare, generalizzare, porre domande e creare nuove esperienze.
- Le caratteristiche degli allievi per valorizzare le risorse di ciascuno;
- L'inserimento graduale delle difficoltà per garantire alte percentuali di successo
- La condivisione degli obiettivi da raggiungere per favorire la partecipazione cosciente ed attiva.

Le scelte metodologiche terranno conto dell'età degli allievi, della situazione di partenza individuale, delle strutture, degli spazi (palestre interne ed esterne, campo atletica, parco fluviale, ecc.) e degli attrezzi disponibili. Per svolgere le Unità di Apprendimento del programma si utilizzano soprattutto lezioni pratiche cercando di sviluppare negli alunni la consapevolezza che ciò che si svolge in palestra ha un substrato teorico definito. È fondamentale che l'alunno acquisisca autonomia di lavoro e l'abitudine a ragionare con rigore logico identificando semplici problemi e individuando possibili soluzioni. Le lezioni possono prevedere esercitazioni individuali, a coppie, in piccoli gruppi o nel grande gruppo, procedendo dall'approccio globale all'analitico e/o viceversa. Si sottolinea l'importanza del lavoro di gruppo come capacità generale di adattamento allo sviluppo della collaborazione e l'importanza del lavoro a coppie, che presuppone la capacità di sapersi relazionare in modo stretto con l'altro.

Si ritiene utile coinvolgere gli alunni in attività di autovalutazione e individuazione degli errori per abituarli al senso critico e al confronto. Anche in un contesto di competitività è fondamentale riconoscere la componente educativa dell'attività motoria e sportiva. I mezzi di comunicazione saranno visivi, verbali e cinestetici.

5.2 Strumenti di Lavoro e Risorse

Palestre, attrezzatura sportiva presente nella palestra utilizzata, video, Parco cittadino, appunti del docente caricati su Classroom

6. VERIFICA E VALUTAZIONE



6.1 Tipologia e frequenze delle verifiche

La valutazione terrà conto dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione alle attività curricolari ed extracurricolari. Le giustificazioni per eventuali riposi eccedenti a quelle concesse dall'insegnante, se non motivate da certificato medico, incideranno sulla valutazione intermedia e finale. Sono previste minimo due prove di verifica per il trimestre e tre prove 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. Non è stato adottato un testo di scienze motorie, pertanto agli alunni verrà fornito il materiale necessario (appunti su Classroom, fotocopie, libri, etc.) **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.**

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)

GRIGLIA DI VALUTAZIONE – attività pratica

1 - 2	Mancanza di pur minimi indicatori per rifiuto ad eseguire attività proposte
3 - 4	Rielaborazione frammentaria degli argomenti, applicazione di abilità elementari. Impegno scarso e partecipazione disinteressata.
5	Non riconoscere del tutto la richiesta e sa adeguare le risposte motorie solo parzialmente. Impegno e partecipazione discontinui.
6	Comprende le richieste essenziali e risponde con gesti motori complessivamente corretti. Impegno e partecipazione costanti.
7	Riconosce correttamente le richieste e sa adeguare in modo pertinente il gesto motorio. Impegno costante e partecipazione attenta
8	Riconosce e comprende velocemente le richieste ed elabora risposte motorie adeguate e personali in tutte le attività proposte. Impegno e partecipazione costanti e attivi.
9	Capacità ed autonomia nella comprensione di quanto richiesto, controlla il proprio corpo adeguando il gesto motorio a stimoli e situazioni variate. Impegno e partecipazione costanti, attivi e propositivi.
10	Possiede ottime abilità motorie che utilizza in tutte le attività proposte evidenziando completa autonomia nel gestirle. Impegno e partecipazione costruttivi Collaborazione nelle attività individuali e di gruppo e costituisce esempio e stimolo per tutta la classe.

Livelli di competenza

LIVELLO BASE: lo studente svolge compiti semplici in situazioni note, mostrando di possedere schemi motori, competenze ed abilità essenziali e di conoscere ed applicare regole fondamentali

LIVELLO INTERMEDIO: lo studente riconosce correttamente le richieste e sa adeguare in modo pertinente e consapevole il gesto motorio mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite

LIVELLO AVANZATO: lo studente svolge compiti e problemi complessi in situazioni anche non note, mostrando padronanza nell'uso delle competenze e delle abilità. Possiede ottime qualità motorie che utilizza in tutte le attività motorie proposte evidenziando completa autonomia nel gestirle e riconoscerle.

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: _____