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:** Emanuele Becchis
- **Materia di insegnamento:** Scienze motorie e discipline sportive
- **Classe/i e Sezione/i:** 1S
- **Indirizzo di studio:** Liceo Scientifico ad indirizzo sportivo

2. ANALISI DI PARTENZA E PROVE DI ACCESSO

2.1 Esiti delle prove di ingresso e situazione della classe

La classe 1S si colloca all'inizio del percorso del liceo scientifico a indirizzo sportivo e presenta inevitabilmente livelli di partenza eterogenei sotto il profilo motorio, coordinativo, relazionale e dell'autonomia organizzativa. In questa fase iniziale sarà fondamentale osservare le abilità di base, la disponibilità al lavoro individuale e di gruppo, il rispetto delle regole, la gestione del materiale e la capacità di inserirsi in modo positivo nel contesto classe.
Le prove di accesso saranno orientate alla rilevazione delle capacità coordinative generali, degli schemi motori di base, della mobilità articolare, della rapidità esecutiva, della partecipazione alle attività e della conoscenza essenziale delle norme di sicurezza e del regolamento delle discipline affrontate. La raccolta delle osservazioni iniziali consentirà di pianificare interventi graduali e coerenti con i bisogni formativi degli studenti.

2.2 Interventi per l'inclusione e la personalizzazione

Le attività saranno adattate alle caratteristiche della classe e dei singoli studenti, prevedendo percorsi graduati, individualizzazione del carico di lavoro, tempi di esecuzione differenziati, attività a coppie e in piccolo gruppo, peer tutoring e strategie inclusive. In presenza di bisogni educativi speciali, difficoltà temporanee o limitazioni motorie certificate, saranno predisposti adeguamenti delle proposte pratiche e, quando necessario, attività teoriche o compiti alternativi coerenti con gli obiettivi formativi della disciplina.

3. PROGETTAZIONE DIDATTICA: OBIETTIVI E COMPETENZE

3.1 Obiettivi Trasversali (Educativi e Didattici)

- Favorire l'inserimento nel nuovo contesto scolastico attraverso comportamenti corretti, responsabili e collaborativi.
- Promuovere il rispetto dei compagni, dei docenti, degli spazi e delle attrezzature.
- Sviluppare ascolto, partecipazione attiva e disponibilità al lavoro di gruppo.
- Consolidare autonomia nella gestione del materiale e nell'organizzazione delle attività.
- Educare al fair play, all'inclusione e al rispetto delle regole condivise.
- Rafforzare la consapevolezza del valore educativo dell'attività motoria e sportiva.

3.2 Obiettivi Disciplinari (Conoscenze, Abilità, Competenze)

L'insegnamento delle Scienze motorie e discipline sportive nella classe 1S mira a costruire basi solide per il successivo sviluppo delle competenze motorie, espressive, relazionali e metodologiche. Il percorso formativo sarà finalizzato a:

- consolidare gli schemi motori di base e migliorare il controllo del corpo in situazioni semplici e progressivamente più complesse;

- sviluppare capacità coordinative, mobilità articolare, rapidità e resistenza di base;
- acquisire una corretta percezione del proprio corpo nello spazio e nel tempo;
- conoscere e applicare le principali norme di sicurezza nelle attività motorie e sportive;
- apprendere i fondamentali tecnici di base delle discipline individuali e di squadra proposte;
- partecipare in modo attivo, corretto e collaborativo alle attività pratiche;
- comprendere l'importanza del riscaldamento, del defaticamento e di corretti stili di vita;
- avvicinarsi ai concetti essenziali di salute, benessere, postura e prevenzione degli infortuni;
- acquisire linguaggi e conoscenze di base relativi alla disciplina;
- maturare atteggiamenti di responsabilità, impegno e rispetto delle regole.

4. ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI DIDATTICI

4.1 Scienze motorie e sportive

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.
Il modulo è finalizzato alla conoscenza del proprio corpo, alla consapevolezza della corporeità e all'acquisizione del linguaggio specifico delle Scienze motorie.
Saranno affrontati i seguenti contenuti:

- principali parti del corpo e segmenti corporei;
- posizioni e atteggiamenti fondamentali;
- assi e piani del corpo umano;
- schemi motori di base: camminare, correre, saltare, arrampicarsi, rotolare, strisciare, lanciare e afferrare;
- capacità coordinative: equilibrio, ritmo, orientamento spazio-temporale, reazione, combinazione e differenziazione;
- capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare;
- differenza tra capacità motorie e abilità motorie;
- postura e assunzione di posizioni corrette;
- principali sensazioni corporee legate al movimento e alla fatica;
- riscaldamento, defaticamento e stretching;
- concetto di salute e benefici dell'attività fisica;
- norme fondamentali di sicurezza in palestra e durante le attività motorie.

Le attività comprenderanno esercizi di conoscenza e percezione del corpo, esercizi sugli assi e sui piani corporei, percorsi motori, esercizi di equilibrio, coordinazione, mobilità articolare, forza, resistenza e velocità, nonché giochi di movimento e giochi presportivi finalizzati alla conoscenza dei compagni e alla socializzazione.

Modulo 2 – Capacità e abilità espressive

Il corpo come strumento di comunicazione, espressione e relazione.
Il modulo sarà dedicato allo sviluppo della capacità di utilizzare il corpo e il movimento per comunicare, esprimersi e relazionarsi con gli altri.
Saranno affrontati:

- comunicazione non verbale;
- linguaggio del corpo;
- postura, atteggiamento e gestualità;
- spazio, tempo, ritmo e intensità del movimento;
- espressione corporea individuale e di gruppo;
- semplici sequenze motorie e ritmiche;
- coordinazione motoria e controllo del gesto;
- relazione tra movimento, musica ed emozioni;
- improvvisazione e composizione di semplici attività espressive.

Le attività potranno comprendere esercizi di mimica, imitazione, ritmo, espressione corporea, costruzione di sequenze motorie, attività con la musica, giochi di fiducia e collaborazione e semplici rappresentazioni motorie individuali e di gruppo.

Modulo 3 – Salute, benessere e prevenzione

La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

Il modulo avrà l'obiettivo di sviluppare comportamenti corretti e consapevoli per la tutela della salute e la prevenzione degli infortuni.
Saranno trattati:
- concetto di salute e benessere psicofisico;
- importanza dell'attività fisica regolare;
- igiene personale e abbigliamento adeguato;
- corretta alimentazione e idratazione durante l'attività fisica;
- riscaldamento, defaticamento e stretching;
- postura corretta nella vita quotidiana e durante l'attività motoria;
- principali norme di sicurezza in palestra, negli impianti sportivi e negli spazi all'aperto;
- comportamento corretto nella gestione delle attrezzature;
- prevenzione degli infortuni;
- principali traumi sportivi;
- prime regole di comportamento in caso di infortunio;
- cenni di traumatologia sportiva di base.

Saranno proposte attività teoriche e pratiche finalizzate al riconoscimento delle situazioni di rischio, alla corretta organizzazione della lezione e all'adozione di comportamenti sicuri durante le attività motorie e sportive.

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.
Il modulo sarà finalizzato allo sviluppo della collaborazione, del rispetto delle regole e della capacità di assumere comportamenti corretti all'interno del gruppo.
Saranno affrontati:
- regole fondamentali degli sport praticati;
- funzione delle regole nella pratica sportiva e nella convivenza civile;
- rispetto dei compagni, degli avversari, degli arbitri e degli insegnanti;
- rispetto degli spazi e delle attrezzature;
- collaborazione e partecipazione;
- assunzione di ruoli e responsabilità;
- inclusione e valorizzazione delle differenze;
- fair play e lealtà sportiva;
- gestione corretta della vittoria e della sconfitta;
- comportamento corretto nelle attività individuali e di squadra.

Saranno realizzate riflessioni guidate sul fair play, sulla lealtà sportiva e sul rispetto dei ruoli, oltre ad attività di organizzazione di giochi, tornei e situazioni sportive. Gli studenti potranno assumere, a rotazione, ruoli di giocatore, arbitro, osservatore, organizzatore e collaboratore.

4.2 Discipline sportive
Modulo 1 – Lo sport
Il modulo introdurrà gli studenti al concetto di sport e alle sue principali caratteristiche.
Saranno affrontati:
- definizione di gioco, attività motoria, esercizio fisico e sport;
- differenza tra gioco e sport;
- elementi fondamentali dello sport moderno;
- classificazione degli sport;
- sport individuali e sport di squadra;
- sport con prevalenza delle capacità condizionali;
- sport con prevalenza delle capacità coordinative;
- sport tecnico-combinatori;
- sport di situazione;
- sport di combattimento;
- sport praticati in ambiente naturale;
- regolamenti sportivi;
- ruolo dell'arbitro e delle figure di controllo;
- principi di base del fair play.

Gli studenti saranno guidati a riconoscere gli elementi caratterizzanti di un gioco e di uno sport, a comprendere la funzione dei regolamenti e ad applicare le regole essenziali delle attività proposte.

Modulo 2 – Le discipline sportive

Il modulo prevede l'avviamento, la conoscenza e la pratica dei fondamentali tecnici e regolamentari delle principali discipline sportive individuali e di squadra.

Nuoto

Saranno affrontati:

- ambientamento e acquaticità;
- galleggiamento;
- respirazione in acqua;
- scivolamenti;
- immersione e controllo del corpo;
- coordinazione generale in acqua;
- elementi tecnici dello stile dorso;
- elementi tecnici dello stile libero;
- semplici esercitazioni di resistenza e coordinazione;
- norme di sicurezza in piscina.

Atletica leggera

Saranno proposte attività relative a:

- andature preatletiche;
- corsa di resistenza;
- corsa veloce;
- partenza da fermi;
- partenza dai blocchi;
- corsa dei 60 metri;
- rilevazione dei tempi;
- salto in lungo;
- rincorsa e stacco;
- tecnica di atterraggio;
- getto del peso;
- impugnatura e traslocazione dell'attrezzo;
- struttura del campo di atletica;
- rilevazione di tempi, distanze e misure;
- regolamento essenziale delle specialità affrontate.

Pallavolo

Saranno affrontati:

- struttura e svolgimento del gioco;
- campo, rete e posizioni;
- palleggio;
- bagher;
- servizio dal basso;
- semplici esercitazioni di ricezione;
- invio della palla nel campo avversario;
- collaborazione tra compagni;
- rotazioni e posizioni essenziali;
- cenni regolamentari;
- principali gesti arbitrali;
- situazioni semplificate di gioco.

Basket

Saranno proposte attività relative a:

- struttura e svolgimento del gioco;
- fondamentali individuali con la palla;
- fondamentali individuali senza palla;
- posizione fondamentale;
- palleggio;
- arresti;
- cambi di direzione;
- passaggi;
- ricezione;
- tiro;
- terzo tempo;
- smarcamento;
- marcamento;

- semplici situazioni di attacco e difesa;
- regole essenziali;
- situazioni semplificate di gioco.

Ginnastica artistica e acrosport
Saranno affrontati:
- controllo posturale;
- equilibrio statico e dinamico;
- elementi di pre-acrobatica;
- capovolta avanti;
- capovolta indietro, ove possibile e in sicurezza;
- verticalizzazione propedeutica;
- traslocazioni e passaggi su superfici rialzate;
- esercizi alla trave;
- figure a due;
- figure a tre;
- costruzione di semplici piramidi;
- collaborazione e fiducia tra compagni;
- assistenza e sicurezza durante le esecuzioni;
- composizione di brevi sequenze motorie.

Orienteering
Saranno trattati:
- significato e caratteristiche dell'orienteering;
- lettura della carta;
- simbologia essenziale;
- orientamento della carta;
- punti cardinali;
- riconoscimento dei punti di riferimento;
- scelta del percorso;
- rapporto tra carta e ambiente;
- orientamento nello spazio;
- regole della disciplina;
- rispetto dell'ambiente naturale;
- semplici esercitazioni e competizioni di orientamento.

Arrampicata sportiva
Saranno affrontati:
- caratteristiche dell'arrampicata sportiva;
- elementi di base della tecnica di scalata;
- equilibrio e distribuzione del peso;
- uso degli appoggi e delle prese;
- spostamento del baricentro;
- coordinazione degli arti superiori e inferiori;
- tecnica di scalata su parete boulder;
- superamento di semplici percorsi;
- sicurezza e comportamento corretto;
- rispetto delle consegne e dell'ambiente di pratica.

Giochi sportivi alternativi
Potranno essere proposte discipline e giochi sportivi alternativi, tra cui:
- ultimate;
- hitball;
- pallone elastico leggero;
- giochi di situazione;
- giochi di invasione;
- giochi di collaborazione e opposizione;
- altre discipline individuate dal Dipartimento in relazione agli spazi, alle attrezzature e alle esigenze della classe.

Per ciascuna attività saranno presentati gli elementi fondamentali del gioco, le regole essenziali, i ruoli, i gesti tecnici di base e le modalità di collaborazione tra i partecipanti.

4.3 Primo trimestre

Nel primo trimestre saranno sviluppati principalmente i contenuti relativi ai moduli “Impariamo a conoscerci”, “Capacità e abilità espressive” e “Salute, benessere e prevenzione”.
Saranno proposte:

- attività di conoscenza e socializzazione;
- esercizi di percezione corporea;
- consolidamento degli schemi motori di base;
- esercizi di equilibrio, ritmo e coordinazione;
- esercizi per le capacità condizionali;
- attività di mobilità articolare;
- esercizi di riscaldamento e stretching;
- giochi presportivi;
- attività espressive e ritmiche;
- introduzione alla sicurezza in palestra;
- introduzione ai concetti di salute, benessere e prevenzione;
- avviamento all’atletica leggera;
- esercitazioni introduttive di pallavolo e basket;
- eventuali attività di nuoto, in relazione alla disponibilità della piscina e all’organizzazione dell’istituto.

4.4 Secondo pentamestre

Nel secondo pentamestre saranno approfonditi principalmente i moduli “Sviluppo della socialità e del senso civico”, “Lo sport” e “Le discipline sportive”.
Saranno proposte:

- attività di squadra e giochi sportivi;
- applicazione delle regole;
- fair play e rispetto dei ruoli;
- organizzazione di tornei e giochi;
- pallavolo;
- basket;
- atletica leggera;
- ginnastica artistica e acrosport;
- orienteering;
- arrampicata sportiva;
- nuoto;
- giochi sportivi alternativi, tra cui ultimate, hitball e pallone elastico leggero;
- attività teoriche relative agli sport praticati;
- osservazione e autovalutazione della prestazione;
- semplici rilevazioni di tempi, distanze e risultati;
- attività all’aperto nel rispetto dell’ambiente naturale.

La distribuzione temporale dei moduli potrà essere modificata in base alle condizioni meteorologiche, alla disponibilità degli impianti, agli spazi scolastici, alle caratteristiche della classe e alle esigenze organizzative dell’istituto.

4.3 Percorsi Pluri/Interdisciplinari ed Educazione Civica

<u>Accessibilità e inclusione: superare le barriere attraverso l’orienteering</u>
Durata: 3 ore
Attraverso semplici attività di orienteering e percorsi di orientamento in ambiente naturale, gli studenti saranno guidati a sviluppare autonomia, collaborazione, capacità di orientarsi e di superare ostacoli, riflettendo sul significato delle barriere fisiche e sociali. Le attività saranno adattate alle caratteristiche del gruppo classe e degli spazi disponibili, favorendo la partecipazione di tutti, il rispetto delle diverse abilità, la collaborazione tra compagni e la valorizzazione delle potenzialità individuali. Saranno inoltre promossi comportamenti responsabili nei confronti dell’ambiente naturale e il rispetto delle regole di sicurezza.

<u>La Corsa contro la Fame: sport, solidarietà e responsabilità</u>
Durata: 3 ore
Attraverso la partecipazione alla Corsa contro la Fame, gli studenti saranno sensibilizzati ai temi della solidarietà, della cooperazione, del diritto all’alimentazione e del contrasto alla povertà e alla malnutrizione. L’attività motoria sarà proposta come occasione di partecipazione, impegno personale e responsabilità collettiva, valorizzando il contributo di ciascuno al raggiungimento di un obiettivo comune. Il percorso permetterà di riflettere sul valore sociale ed educativo dello sport e sull’importanza di adottare comportamenti solidali e rispettosi nei confronti degli altri.

5. METODOLOGIE, STRUMENTI E SPAZI DI APPRENDIMENTO

5.1 Metodologie Didattiche
La proposta didattica alternerà lezioni pratiche, momenti dimostrativi, esercitazioni individuali, attività a coppie e di gruppo, circuiti, giochi strutturati e brevi approfondimenti teorici. Sarà privilegiato un approccio progressivo, operativo e inclusivo, capace di valorizzare il livello iniziale degli studenti e di accompagnarli verso una partecipazione sempre più consapevole e autonoma.

5.2 Strumenti di Lavoro e Risorse
Saranno utilizzati palestra, spazi esterni, piccoli e grandi attrezzi, materiali per circuiti e giochi sportivi, supporti multimediali e schede di osservazione. L'uso degli strumenti sarà sempre accompagnato da indicazioni precise relative a sicurezza, organizzazione e rispetto del materiale.

6. VERIFICA E VALUTAZIONE

6.1 Tipologia e frequenze delle verifiche
La valutazione terrà conto della situazione iniziale, dei progressi individuali, della partecipazione, dell'impegno, della collaborazione, del rispetto delle regole e del livello di acquisizione delle abilità motorie e delle conoscenze teoriche. Saranno utilizzati osservazioni sistematiche, prove pratiche, test motori, esercitazioni strutturate, verifiche orali o scritte e momenti di autovalutazione guidata.

6.2 Criteri di Valutazione

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.

Luogo e Data: Cuneo, 01/10/2026
Firma del Docente: Emanuele Becchis