



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:** Mariano Berti
- **Materia di insegnamento:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
- **Classe e Sezione:** 3[^]
- **Indirizzo di studio:** SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE

2. ANALISI DI PARTENZA E PROVE DI ACCESSO

2.1 Esiti delle prove di ingresso e situazione della classe

Non sono state effettuate prove d'accesso.

2.2 Interventi per l'inclusione e la personalizzazione

Non vengono attuati interventi specifici per l'inclusione e la personalizzazione, in quanto non sono presenti soggetti diversamente abili o con esigenze educative speciali all'interno del gruppo.

3. PROGETTAZIONE DIDATTICA: OBIETTIVI E COMPETENZE

3.1 Obiettivi Trasversali (Educativi e Didattici)

- **Autonomia e responsabilità:** promuovere una maggiore autonomia nella gestione del proprio corpo e della pratica sportiva, favorendo la responsabilizzazione verso scelte consapevoli in termini di salute, benessere e sicurezza.
- **Consapevolezza del corpo e delle emozioni:** sviluppare la capacità di ascolto del corpo e delle emozioni attraverso il movimento, favorendo una consapevolezza globale dell'individuo.
- **Gestione dello stress e resilienza:** sostenere lo sviluppo di capacità di gestione dello stress attraverso la pratica motoria e sportiva, migliorando le abilità di adattamento e resilienza.
- **Collaborazione e rispetto delle regole:** consolidare la capacità di lavorare in squadra, rispettare le regole sportive e promuovere valori di giustizia, fair play e inclusione.
- **Cittadinanza attiva:** promuovere comportamenti responsabili e rispettosi dell'ambiente naturale e tecnologico, sviluppando una coscienza ecologica e civica.

3.2 Obiettivi Disciplinari (Conoscenze, Abilità, Competenze)

Standard di disciplina in uscita

Durante il percorso di studi gli studenti affinano la consapevolezza del proprio corpo e sviluppano le capacità motorie ed espressive in modo più articolato e consapevole. Al termine del secondo biennio, gli studenti saranno in grado di integrare competenze pratiche e teoriche in modo critico e



responsabile, sviluppando una visione dell'attività fisica che include il benessere personale, la socializzazione e la sostenibilità.

Conoscenze:

- Comprendere la percezione di sé in relazione alle capacità motorie e alle dinamiche di gruppo.
- Conoscere le regole, le strategie e le tecniche di sport specifici.
- Conoscere nozioni di salute e benessere, con particolare attenzione alla gestione dello stress, all'alimentazione e all'attività fisica.
 - Conoscere i principi della prevenzione in ambito sportivo.
 - Conoscere l'importanza della relazione tra attività fisica, ambiente e tecnologia.

Competenze:

- Capacità di programmare e gestire autonomamente un percorso di allenamento motorio individuale o di gruppo.
- Capacità di applicare correttamente tecniche di prevenzione degli infortuni e di svolgere esercizi in sicurezza.
- Competenze pratiche nella partecipazione a diversi sport, comprendendo e applicando le regole in modo corretto e responsabile.
- Capacità di scegliere e utilizzare consapevolmente strumenti e tecnologie per migliorare le prestazioni fisiche e monitorare lo stato di salute.
- Abilità nell'organizzare e partecipare a esperienze motorie in ambienti naturali, rispettando la natura e adottando comportamenti ecologicamente sostenibili.

Capacità:

- Sviluppare un buon livello di coordinazione, forza, resistenza, flessibilità e velocità, migliorando le proprie performance motorie.
- Dimostrare abilità espressive attraverso il movimento, utilizzando il corpo come mezzo di comunicazione non verbale.
- Gestire lo stress e l'ansia da prestazione sportiva, migliorando la capacità di concentrazione e il controllo emotivo.
- Riconoscere e applicare comportamenti sicuri in contesti sportivi e naturali, prevenendo infortuni e gestendo situazioni di emergenza.
- Utilizzare ambienti naturali e tecnologici in modo funzionale per attività motorie e sportive, rispettando norme di sicurezza e tutela ambientale.

4. ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI DIDATTICI

4.1 Primo Trimestre

4.2 Secondo Pentamestre

I contenuti proposti saranno sviluppati nell'arco di tutto l'anno scolastico, in base anche alla tipologia delle palestre dove svolgere l'attività.

1. LA PERCEZIONE DI SÉ E LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- **Consapevolezza corporea:** esercizi di propriocizione, di controllo motorio e di percezione del corpo nello spazio.
- **Postura:** perfezionamento della posizione del corpo nell'esecuzione degli esercizi per migliorarne l'efficacia e prevenire gli infortuni.
- **Capacità condizionali:** miglioramento della forza, resistenza, velocità e flessibilità.
 - **Forza:** sviluppo della forza muscolare con esercizi mirati e l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesi leggeri, elastici) o a corpo libero (es. piegamenti, affondi, balzi e squat) utilizzando la metodologia del Crossfit, Tabata, HIIT e percorsi atletici.

- **Resistenza:** Attività aerobiche e anaerobiche per migliorare la capacità cardiorespiratoria e la resistenza muscolare, come la corsa di media e lunga durata 1000 metri e yo-yo test.
- **Velocità:** esercizi per potenziare la velocità di reazione e di movimento, con attività come sprint brevi e cambi di direzione rapidi.
- **Flessibilità:** esercizi di allungamento statico e dinamico per migliorare la mobilità articolare.
- **Capacità coordinative:** saper organizzare in modo efficace i movimenti del corpo durante l'esecuzione di un'attività.
 - **Coordinazione dinamica generale:** attività complesse che richiedono l'integrazione di più capacità motorie (ad esempio corsa con cambio di ritmo, salti funicella e rotazioni).
 - **Equilibrio dinamico:** esercizi su superfici instabili o in condizioni di movimento, per sviluppare il controllo motorio e migliorare la stabilità.
 - **Reazione e anticipazione motoria:** esercizi che richiedono di reagire velocemente a stimoli esterni (palle, avversari, cambiamenti improvvisi).
 - **Ritmo:** esercizi con cambi di ritmo, attività per adattare i propri movimenti ad un ritmo esterno, coreografie di gruppo o individuali basate su stimoli musicali o visivi. (danza libera o guidata).
- **Circuiti motori:** attività per sviluppare e migliorare varie abilità motorie (forza, resistenza, coordinazione, agilità e equilibrio). Le stazioni di esercizi all'interno del circuito coinvolgono diverse parti del corpo e gruppi muscolari, e sono eseguiti in successione a tempo o a numero di ripetizioni, con tempi di recupero stabiliti.
- **Espressività corporea:** utilizzo del corpo come mezzo di espressione, attraverso gesti, posture e movimenti creativi, attività di danza creativa e libera.
- **Collaborazione e lavoro di squadra:** attività di gruppo per ideare esercizi, circuiti, staffette, giochi, challenge sportive, coreografie e danze.

2. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY:

- **Atletica leggera:** esercizi di preatletismo e esercizi di miglioramento della corsa, del lancio del peso e dei salti in lungo e in alto.
- **Ginnastica:** Esercizi di ginnastica a corpo libero e con attrezzi, per sviluppare la coordinazione e l'equilibrio.
- **Sport con racchetta:** miglioramento delle tecniche di base, il dritto, il rovescio e il servizio, il posizionamento in campo.
- Progetto racchette di classe presso il circolo "Cuneese tennis".
- **Pallavolo:** esercizi di miglioramento dei fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta di sicurezza), introduzione e miglioramento della battuta dall'alto e in salto, introduzione e miglioramento della schiacciata e del muro, il gioco di squadra con attenzione alla difesa e alla costruzione dell'azione di attacco.
- **Basket:** esercizi di miglioramento dei fondamentali individuali: palleggio, passaggio, arresto e tiro, introduzione e miglioramento del tiro in terzo tempo, della presa del rimbalzo, della difesa 1 contro uno, il gioco di squadra.
- **Calcio a 5:** esercizi di palleggio, passaggio, controllo, tiro, dribbling e colpo di testa, gioco di squadra di calcio a 5.
- **Altri sport:** esperienze di pallamano, baseball, rugby, tchoukball, badmington, ping pong, pickeball, dodgeball e unihockey.
- **Giochi tradizionali o minori:** giochi di squadra o tutti contro tutti come il gioco della bandierina, palla prigioniera, palla ghiacciata, gioco dei 10 passaggi, Hitball, challenge e percorsi multi-skill che incoraggiano il movimento, il lavoro del singolo, il lavoro di gruppo, lo sviluppo di strategie.
- **Movimenti senza palla:** apprendere come smarcarsi, creare spazi e collaborare con i compagni.



- **Ruoli specifici e specializzazione:** conoscenza dei diversi ruoli in ogni sport di squadra (es. palleggiatore, attaccante, portiere, difensore) e assegnazione di compiti specifici per ogni ruolo.
- **Leadership e responsabilità:** approfondimento sul ruolo del capitano come leader e modello positivo per il gruppo., sviluppo delle capacità di leadership e gestione dei conflitti in squadra.
- **I regolamenti:** conoscenza delle principali regole degli sport proposti, e loro applicazione sia nelle fasi di gioco sia nell'arbitraggio.
- **Altre attività proposte dal territorio:** durante l'anno scolastico la classe potrà iscriversi per svolgere alcune lezioni in orario curricolare in strutture esterne. L'attività sarà a pagamento con un prezzo calmierato concordato tra il nostro Istituto e la società sportiva proponente. Ecco le proposte: padel, pattinaggio su ghiaccio, sci alpino o nuove proposte non ancora pervenute.

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:

- **Stili di vita sani:** educazione su comportamenti e abitudini che promuovono la salute, come una dieta equilibrata, l'attività fisica regolare, il riposo adeguato e l'evitare comportamenti a rischio (fumo, abuso di alcool, sedentarietà).
- **Attività fisica e prevenzione:** importanza dell'attività fisica nella prevenzione di malattie croniche come obesità, diabete, malattie cardiovascolari e osteoporosi. Approfondimento sugli effetti positivi dell'esercizio fisico sul sistema immunitario, cardiovascolare e respiratorio.
- **Alimentazione e idratazione per lo sport:** principi base di una dieta equilibrata per migliorare le prestazioni. Discussione su idratazione, tempi dei pasti e alimenti da preferire prima e dopo l'attività fisica.
- **Alcool, fumo e droghe:** Informazioni sui rischi legati al consumo di alcool, fumo e droghe, e il loro impatto negativo sulle prestazioni fisiche e sulla salute generale.
- **Prevenzione dei disturbi alimentari:** riconoscimento e prevenzione dei disturbi alimentari (anoressia e bulimia) e promozione di una sana relazione con il cibo e il corpo.
- **Benessere psicofisico e gestione dello stress:** tecniche di rilassamento, respirazione e meditazione, discussione sull'importanza del movimento per la salute mentale e la gestione dello stress.
- **Norme di igiene personale legata alla pratica sportiva:** uso di calzature e abbigliamento adeguato, l'importanza del cambio vestiario prima e dopo l'attività, regole di comportamento e di sicurezza negli spogliatoi.
- **Sicurezza in palestra e all'aperto:** educazione ai comportamenti sicuri durante l'attività fisica al fine di prevenire infortuni e incidenti durante le lezioni.
- **Uso corretto degli attrezzi sportivi:** istruzioni pratiche sull'uso in sicurezza delle attrezzature (palloni, reti, attrezzi ginnici).
- **Attrezzature di sicurezza:** introduzione all'uso corretto di attrezzature di sicurezza (protezioni, caschi, scarpe adeguate) per praticare sport in modo sicuro, specialmente in sport ad alto rischio come ciclismo, sci o pattinaggio.
- **Sicurezza stradale:** regole di comportamento durante gli spostamenti agli impianti esterni, rispetto del codice della strada, rispetto delle piste ciclabili.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO:

- **Attività all'aperto:** camminate, corse, giochi in spazi naturali, orienteering.
- **Uso di tecnologie:** gli strumenti utilizzati nelle scienze motorie, come orologi sportivi, GPS, applicazioni informatiche per il fitness e attrezzature innovative per monitorare le prestazioni fisiche e migliorare il rendimento.
- **Sostenibilità e rispetto dell'ambiente** durante le attività fisiche all'aperto.



4.3 Percorsi Pluri/Interdisciplinari ed Educazione Civica

Argomenti di teoria e/o di educazione civica:

Alimentazione sport (2 ore).

5. METODOLOGIE, STRUMENTI E SPAZI DI APPRENDIMENTO

5.1 Metodologie Didattiche

L'insegnamento delle scienze motorie adotta un approccio attivo, partecipativo e bilanciato tra teoria e pratica. Le scelte metodologiche sono calibrate sull'età degli allievi e sulle loro condizioni di partenza individuali. Nello specifico, le metodologie adottate comprendono:

- **Lezioni pratiche ed esperienziali:** svolte in palestra o all'aperto per stimolare l'attività motoria, la pratica sportiva e i giochi di squadra.
- **Apprendimento cooperativo e Lavoro di gruppo:** per favorire la cooperazione, il lavoro di squadra e il rispetto dei ruoli.
- **Lezioni frontali:** per l'approfondimento teorico dei contenuti disciplinari e dei percorsi pluridisciplinari.
- **Esperienze di auto-valutazione:** esperienze mirate che permettono agli studenti di monitorare e valutare consapevolmente i propri progressi.

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.

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

Gli strumenti e le risorse sono selezionati in base alla disponibilità delle strutture e alle esigenze delle attività previste:

- **Spazi e strutture:** uso di palestre interne ed esterne, campo di atletica, parco fluviale e altre aree dedicate.
- **Attrezzature sportive:** utilizzo degli attrezzi idonei alla disciplina e disponibili nel plesso.
- **Supporti didattici:** schede di autovalutazione per il tracciamento dei progressi individuali.
- **Tecnologie digitali:** utilizzo di video tutorial per l'analisi dei gesti tecnici e il miglioramento delle dinamiche di gioco.

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** di verifica **per il trimestre** e **tre prove** di verifica **per il pentamestre**, attraverso le seguenti modalità:

- **Prove pratiche e Test Fisico-Motori** (Valutazioni delle capacità condizionali, coordinative e degli schemi motori di base e percorsi motori) in cui gli studenti dimostrano le proprie abilità tecniche e motorie.
- **Prove di discipline sportive sui fondamentali di** (basket, pallavolo, calcio a 5, pallamano, badminton, ping pong, pickeball, dodgeball e unihockey).
- **Osservazione continuativa:** valutazione costante durante le attività in classe, focalizzandosi su impegno, partecipazione e atteggiamento.
- **Test di valutazione motoria:** test standardizzati come il test di resistenza, il salto in lungo, la velocità, funicella ecc.; test su percorsi di agilità; test non standardizzati su specifiche abilità.
- **Prove teoriche:** eventualmente, verifiche scritte o orali su regolamenti sportivi, nozioni di educazione fisica e concetti di salute e benessere.

Per gli **allievi esonerati** 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 (fotocopie, libri, cd rom, etc.)

6.2 Criteri di Valutazione



La valutazione terrà conto principalmente delle **competenze motorie acquisite** dagli studenti. Potranno anche essere valutate la **partecipazione** attiva e l'**impegno** durante le lezioni, la **capacità di collaborare e rispettare le regole** nei giochi di squadra, il **miglioramento personale** rispetto al livello di partenza, le **conoscenze teoriche** sugli argomenti affrontati.

La valutazione sarà:

oggettiva cioè si baserà sull'analisi dei dati raccolti durante l'esecuzione delle prove effettuate nel corso o al termine di un determinato modulo, facendo riferimento alle tabelle;

soggettiva cioè si baserà sull'osservazione continua dell'aspetto motorio e comportamentale dell'allievo/a, durante il lavoro scolastico.

Per la valutazione si utilizzeranno:

- **Tabelle** con tempi o distanze da raggiungere per valutare oggettivamente la prestazione fisica
- **Griglie di osservazione**: strumenti per valutare le performance degli studenti nelle varie attività, con criteri prestabiliti.
- **Rubriche di valutazione**: per valutare progressi e competenze motorie in maniera dettagliata e oggettiva.
- **Schede di auto-valutazione**: per permettere agli studenti di riflettere sul proprio percorso e sugli obiettivi raggiunti.

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.

Gli allievi esonerati dall'attività pratica parteciperanno alle lezioni, sarà compito dell'insegnante trovare le modalità adeguate al fine di coinvolgere gli allievi. La valutazione sarà su argomenti teorici con verifiche scritte o orali, attività di arbitraggio e/o segnapunti.

PROVE COMUNI PRIMO/SECONDO BIENNIO

CLASSI TERZE

Test motori per le capacità condizionali: resistenza, forza, velocità e flessibilità.

Agilità / Coordinazione: la scaletta (speed ladder).

Giochi di squadra: fondamentali individuali.

Atletica: il salto in lungo o gli ostacoli.



Luogo e Data: Cuneo, 2/10/2026
Firma del Docente: Mariano Berti

(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

Firma del Docente: