



## 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:** Simone CHIAPPINI
- **Materia di insegnamento:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
- **Classe e Sezione:** 1<sup>A</sup>A
- **Indirizzo di studio:** LICEO SCIENTIFICO - ORDINAMENTALE

### 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 propriocezione, 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, badminton, 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.

##### 4.1 Percorsi Pluri/Interdisciplinari ed Educazione Civica

Argomenti di teoria e/o di educazione civica:

Barriere architettoniche e diritto all'accessibilità (6 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.       |



| Tipologia  | Strumenti                                                                                             |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.               |



| Voto | Conoscenze                 | Abilità motorie e tecniche                               | Applicazione                                                        | Impegno, partecipazione e comportamento                                |
|------|----------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 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.               |

## PROVE COMUNI PRIMO/SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

### CLASSI PRIME

- Test motori per le capacità condizionali: resistenza, forza, velocità e flessibilità.
- Lancio della palla medica da fermo (2 o 3 kg).
- Salto in lungo da fermo.
- Agilità / Coordinazione: progressione con la funicella (diversi tipi di salto) .
- Giochi di squadra: fondamentali individuali.
- Atletica: Velocità e resistenza.

**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.

**Luogo e Data:** Cuneo, 3/10/2026

**Firma del Docente:** Simone CHIAPPINI

*(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:**