



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:** Prof. Massimo Civalleri
- **Materia di insegnamento:** Scienze Motorie e Sportive
- **Classe/i e Sezione/i:** 3^a C
- **Indirizzo di studio:** Scientifico ordinamentale

2. ANALISI DI PARTENZA E PROVE DI ACCESSO

2.1 Esiti delle prove di ingresso e situazione della classe

Non sono previste prove di ingresso.

La classe, composta da 14 alunni e 11 alunne, si presenta discretamente partecipe e collaborativa rispetto alle attività proposte dal docente. In alcune occasioni gli studenti sono stati poco motivati ad affrontare degli argomenti presentati. La componente maschile, in qualche caso, non è molto rispettosa della disciplina.

2.2 Interventi per l'inclusione e la personalizzazione

3. PROGETTAZIONE DIDATTICA: OBIETTIVI E COMPETENZE

3.1 Obiettivi Trasversali (Educativi e Didattici)

OBIETTIVI TRASVERSALI (obiettivi educativi e didattici)

- 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

OBIETTIVI DISCIPLINARI (standard di disciplina in uscita - conoscenze, competenze, abilità)

FINALITA'



- 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 corretti comportamenti e delle forme di autocontrollo necessari per la prevenzione degli incidenti, anche nell'ambiente stradale.

3.2 Obiettivi Disciplinari (Conoscenze, Abilità, Competenze)

Competenze – secondo biennio

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione nel campo della corporeità e della motricità.

Le proposte del secondo biennio si svilupperanno per:

- Utilizzare le conoscenze acquisite per promuovere lo sviluppo delle abilità personali, motorie ed espressive
- Gestire le conoscenze sul corpo e sviluppare esperienze sul suo funzionamento e sulle modalità di apprendimento motorio
- Promuovere lo sviluppo delle abilità nella pratica degli sport individuali e di squadra e la pratica di nuove attività, anche in ambiente naturale e valorizzandone gli aspetti delle relazioni sociali
- Progettare metodiche di allenamento e di mantenimento dell'efficienza fisica, definendo modalità di autovalutazione delle personali capacità e competenze
- Approfondire i temi dell'educazione alla salute e delle relazioni tra movimento e benessere
- Assumere stili di vita e comportamenti adeguati nei confronti della salute dinamica
- Adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni e degli incidenti, in palestra, negli ambienti delle attività sportive, nell'ambiente stradale; promuovere le conoscenze sulle modalità di primo intervento

Abilità

- Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva
- Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori • Elaborare un piano di allenamento personalizzato
- Controllare e verificare l'esecuzione del gesto sportivo
- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche
- Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso

Conoscenze



- Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione
- Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive
- L'aspetto educativo e sociale dello sport e principi etici sottesi
- Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati
- Mezzi, criteri e metodi della valutazione nell'allenamento e nella prestazione

4. ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI DIDATTICI

I moduli proposti saranno sviluppati durante tutto il corso dell'anno e potranno subire delle modifiche in base alle palestre utilizzate durante le ore di lezione. La programmazione perciò, non può essere presentata, suddivisa in trimestre e pentamestre.

Modulo 1: capacità condizionali e allenamento

- Attività ed esercizi a carico naturale e con sovraccarico adeguato; realizzazione di una palestra con stazioni di lavoro; concetto di ripetizioni e di serie e di fase di recupero; test sulla tonicità dei muscoli addominali, degli arti superiori e inferiori.
- Prove di corsa continua e intervallata, andature miste, partenze, allunghi
- Prove di corsa ad ostacoli: tecnica di scavalcamiento
- Prove di lanci e salti

Modulo 2: capacità e abilità coordinative

- Miglioramento della scioltezza articolare e dell'allungamento muscolare: lo stretching e il suo impiego.
- Miglioramento della flessibilità anche attraverso l'impiego di piccoli attrezzi.
- Un grande attrezzo: la cavallina, esercizi di sensibilizzazione all'attrezzo, esercizi propedeutici al salto, esercizi di salto e uscita.
- Esercizi in condizioni spazio temporali diversificati con utilizzo di piccoli attrezzi
- Esercizi di equilibrio da semplici a complessi
- Attività di educazione al ritmo anche attraverso l'impiego di balli e coreografie da eseguire individualmente o in gruppo

Modulo 3: Conoscenza e pratica degli sport individuali e giochi sportivi

- Attività sportive individuali: il badminton, il go back,
 - Attività sportive di squadra: la pallavolo, l'hit ball, palla tamburello, palla pugno. I fondamentali individuali (ripasso) e strategie del gioco di squadra di pallavolo e basket.
 - Organizzazione di tornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra
-



- Attività di atletica leggera presso i parchi cittadini (Parco Monviso – Parco Parri) o se possibile il locale Campo di Atletica: propedeutica alla corsa veloce e di resistenza, il getto del peso, il salto in alto e il salto in lungo. In palestra verranno proposti il test addominali 30", il salto in lungo da fermi, il lancio della palla medica e il test di Cooper in versione 6'
- Attività sportive individuali: l'arrampicata sportiva presso strutture del territorio; fase di preparazione in palestra con l'utilizzo della spalliera e del quadro svedese; utilizzo della struttura scolastica per la conoscenza e la pratica dei fondamentali di questo sport;
- Attività sportive di squadra: la pallamano, il calcetto, unihockey, tag rugby, baseball
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate
- Organizzazione di tornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Attività motorie in collaborazione con le società sportive del territorio al di fuori della scuola, in orario scolastico: pattinaggio su ghiaccio, scherma, tennis, padel, arrampicata e altre attività presenti sul territorio

Modulo 4: attività in ambiente naturale

- Attività in ambiente naturale: passeggiate, circuiti, attività ludiche, trekking utilizzando aree libere e strutture preposte del territorio.
- Pattinaggio su ghiaccio presso strutture del territorio
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate

Modulo 5: salute e benessere (Ed. Civica)

- Educazione alla salute
- L'educazione alimentare per la realizzazione del corretto rapporto tra alimentazione, attività sportiva e benessere psicofisico;

4.3 Percorsi Pluri/Interdisciplinari ed Educazione Civica

(Indicare i nuclei tematici condivisi con altre discipline, i progetti d'istituto e le ore dedicate all'Educazione Civica)

Eventuali attività verranno attivate nel caso in cui, anche in itinere, se ne presenti la possibilità compatibilmente con la progettazione del dipartimento di scienze motorie e la programmazione del Consiglio di Classe.

Progetto "Prevenzione e Montagna" (in elaborazione)

Progetto "Riconessioni naturali" in collaborazione con il Parco Fluviale (già svolto)

Educazione civica: Salute e benessere: alimentazione e sport (4 ore)



5. METODOLOGIE, STRUMENTI E SPAZI DI APPRENDIMENTO

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.

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

La valutazione terrà conto dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione alle attività curriculari ed extracurriculari.

Le giustificazioni per eventuali riposi eccedenti a quelle concesse dall'insegnante, se non motivate da certificato medico, incideranno sulla valutazione intermedia e finale.

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 osservazione e di verifica (percorsi, circuiti, test a tempo, esecuzioni tecniche, ecc.)

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 (fotocopie, libri, video, etc.)

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.

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.

FORME DI RECUPERO

Per consentire a tutti il raggiungimento degli obiettivi minimi sono previste attività di recupero in itinere, realizzabili attraverso lavori di gruppo o didattica individualizzata.

Per il recupero delle insufficienze allo scrutinio finale, si propone lo studio individuale.

PROVE COMUNI 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, 03/10/2026

Firma del Docente: Prof. Massimo Civalleri

(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: _____
