



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:** 5^a G
- **Indirizzo di studio:** Scienze Applicate

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 10 alunni e 9 alunne, è partecipe, collaborativa. Nel complesso è sempre propositiva nei confronti delle attività motorie proposte dal docente.

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
 - 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
-

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 pericoli connessi alle dipendenze e al doping.

3.2 Obiettivi Disciplinari (Conoscenze, Abilità, Competenze)

Competenze – Abilità - Conoscenze quinto anno e profilo in uscita

Gli obiettivi dell'ultimo anno sono coerenti con le aspettative e le caratteristiche del profilo di uscita del corso di studi. Lo studente:

- È in grado di assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva
- Ha acquisito specifiche conoscenze sulle caratteristiche e sul funzionamento del proprio corpo, in particolare per i meccanismi fisiologici che regolano l'attività motoria e lo sviluppo delle abilità e delle capacità motorie individuali
- Ha acquisito specifiche competenze motorie, relazionali ed espressive utilizzabili in ambiti diversi e in grado di consentire lo sviluppo plastico di nuovi e ulteriori apprendimenti.
- È in grado di programmare e gestire in modo autonomo e responsabile un percorso di attività motorie e sportive, anche in ambiente naturale, e di partecipare attivamente all'organizzazione e alla gestione di quelle svolte in forma collettiva.
- Conosce i principi generali di una corretta alimentazione, di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica, nei vari sport e per il mantenimento della salute
- È in grado di adottare comportamenti adeguati ed efficaci per la prevenzione degli infortuni, per interventi di primo soccorso, per la prevenzione degli incidenti stradali.
- È in grado di comprendere i contenuti della disciplina in una lingua straniera veicolare, svolgere compiti in lingua, relazionarsi con i pari e il docente in lingua e realizzare elaborazioni (scritte, orali o grafiche) sui contenuti svolti.

4. ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI DIDATTICI

I moduli proposti verranno sviluppati nell'arco di tutto il percorso annuale e potranno subire delle modifiche a seconda delle strutture utilizzate nelle ore di lezione. La programmazione perciò, non può essere presentata, suddivisa in trimestre e pentamestre.

Modulo n.1: Capacità condizionali e allenamento

- Attività ed esercizi a carico naturale e con sovraccarico adeguato: realizzazione di una palestra a stazioni con fasi di lavoro e di recupero con variazioni sul numero di ripetizioni; test sulla muscolatura addominale
- Prove di corsa continua e intervallata: circuiti con numero di ripetizioni variabili; ripetute, test "navetta"; test di rapidità arti inferiori
- Prove di salti e lanci
- Esercizi in condizioni spazio temporali diversificati: lavori a stazioni, a coppie, concetto di assistenza e di programma personalizzato

Modulo n.2: Capacità e abilità coordinative

- Esercizi con grandi attrezzi: la trave, sensibilizzazione all'attrezzo, entrate, traslocazioni e uscite; semplici progressioni
- Esercizi di equilibrio da semplici a complessi; esercitazioni con piccoli attrezzi,
- Attività di educazione al ritmo attraverso l'impiego di "Tabata"

Modulo n.3: sport, regole e fair play

- Attività sportive individuali: ripasso delle diverse specialità dell'atletica leggera con particolare attenzione ai lanci e salti
- Attività di squadra: la pallacanestro e la pallavolo; ripasso dei fondamentali individuali; le strategie di gioco; i ruoli dei giocatori e definizione delle posizioni secondo le caratteristiche dei giocatori
- Organizzazione di tornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra; applicazione del regolamento di gioco
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate
- Attività motorie in collaborazione con le società sportive del territorio al di fuori della scuola, in orario scolastico: pattinaggio su ghiaccio, scherma, tennis, arrampicata, tiro con l'arco e altre attività presenti sul territorio
- Attività sportive di squadra: il calcetto e la pallamano, l'unihockey, l'ultimate. Ripasso dei fondamentali individuali e applicazione delle strategie di gioco
- Sport e disabilità: esercitazioni e giochi sulla disabilità, il sitting volley e torball
- Organizzazione di tornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate

Modulo n.4: attività in ambiente naturale



- Attività in ambiente naturale: passeggiate, circuiti, attività ludiche, trekking utilizzando aree libere e strutture preposte del territorio. Uscita di rafting a fine anno scolastico.
- Pattinaggio su ghiaccio presso la struttura del territorio

Modulo n. 5: salute e benessere (Ed. Civica)

- Disabilità e sport (in collaborazione con le docenti di sostegno del Liceo ed ex-alunni)
- Il doping

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 "Rafting" (a fine anno scolastico)

Educazione civica: Il doping (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.



Metodologia	Modalità di applicazione
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	Esecuzione incerta e	Applica le abilità in	Partecipazione irregolare



Voto	Conoscenze	Abilità motorie e tecniche	Applicazione	Impegno, partecipazione e comportamento
	frammentarie.	poco controllata.	modo discontinuo e necessita di guida.	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 QUINTE

- Test motori per le capacità condizionali: resistenza, forza, velocità e flessibilità
- Agilità / Coordinazione: Illinois Agility Test
- Giochi di squadra: fondamentali individuali
- Atletica: lancio del vortex

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: _____
