



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:** 1^a Alfa
- **Indirizzo di studio:** Classico

2. ANALISI DI PARTENZA E PROVE DI ACCESSO

2.1 Esiti delle prove di ingresso e situazione della classe

Non sono state previste prove di ingresso. La classe è formata da 25 alunni: 17 femmine e 8 maschi.

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
- rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo e migliorarlo, ricordando che è patrimonio a disposizione di tutti
- adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive

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 - primo biennio

In relazione alle finalità espresse, i percorsi didattici che verranno proposti sono mirati a far acquisire specifiche competenze, in modo differenziato nel corso del biennio e valutabili in relazione alle condizioni iniziali e ai livelli conseguiti.

- Utilizzare il linguaggio del corpo ai fini della comunicazione
- Gestire in modo efficace la pratica motoria e sportiva per il benessere personale e sociale per positivi stili di vita
- Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva e collaborare in vista di un obiettivo comune
- Affrontare i cambiamenti fisici e psicologici con adeguata consapevolezza, imparare a conoscere e gestire le emozioni
- Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza in diversi contesti

Abilità

- Interagire all'interno del gruppo
- Eseguire corrette azioni motorie in situazioni complesse e utilizzare test motori specifici
- Saper utilizzare un linguaggio appropriato per definire le caratteristiche e le funzioni del corpo in movimento
- Applicare e far applicare le regole degli sport praticati
- Assumere comportamenti funzionali allo sviluppo della salute dinamica compresi quelli legati alla prevenzione degli infortuni e della sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti

Conoscenze

- Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette, i principali paramorfismi e dismorfismi
- Definizione e classificazione del movimento
- Concetti essenziali relativi all'attività motoria



- Aspetti anatomo-fisiologici di organi e apparati
- I cambiamenti adolescenziali e le loro ripercussioni sulla loro identità
- Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale
- Regolamenti degli sport praticati a scuola
- Principi igienici e scientifici per il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica
- Principi fondamentali sulla sicurezza

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 di scioltezza articolare e tonificazione muscolare eseguiti anche con l'ausilio di piccoli attrezzi non codificati
- Prove di corsa in varie modalità con particolare attenzione all'appoggio del piede e al movimento delle braccia
- Prove di lanci e salti in diverse modalità
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza anche in forma ludica

Modulo 2: capacità e abilità coordinative

- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi per il miglioramento della coordinazione (cerchi, funicella, bacchetta...) e ai grandi attrezzi codificati e non: esercizi di sensibilizzazione all'attrezzo; alcune tipologie di entrata, traslocazione ed uscita.
- Attività ed esercizi di coordinazione anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi; didattica della capovolta rotolata avanti e introduzione della capovolta rotolata indietro
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario, intersegmentario e per il controllo della respirazione con particolare attenzione all'impiego dello stretching per il miglioramento della estensibilità ed elasticità del muscolo.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza di ritmo e in situazioni spazio-temporali variate; la risposta motoria a stimoli visivi e uditivi, la rapidità di esecuzione: test dedicati.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche, dinamiche, complesse e in fase di volo
- Attività di educazione al ritmo: i balli popolari, semplici passi ed esercizi coreografici

Modulo 3: Sport, regole e fair play



- Attività sportive individuali: badminton. Attività propedeutiche all'utilizzo della racchetta in forma ludica e all'arrampicata come qualità motoria allenabile in palestra utilizzando grandi attrezzi (la spalliera, il quadro svedese)
- Attività di nuoto: corso di 6 lezioni presso la Piscina Comunale
- 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 di squadra: badminton (il due contro due), l'unihockey, propedeutici e fondamentali individuali della pallavolo e del basket; propedeutici del gioco del baseball, palla tamburello, pallamano, hit ball.

I fondamentali individuali: ripasso e miglioramento della gestione della palla, le strategie del gioco di squadra, la conoscenza delle regole di gioco. Introduzione di giochi non codificati e propedeutici ai giochi di squadra.

Modulo 4: attività in ambiente naturale

- Passeggiate, circuiti, trekking svolti in ambiente naturale e in aree del territorio preposte.
- Pattinaggio su ghiaccio: lezioni di avvicinamento presso la locale pista
- Attività in ambiente naturale: passeggiate, circuiti, attività ludiche, trekking utilizzando aree libere e strutture preposte del territorio.
- Orienteering: la bussola, la cartina di orientamento, semplici percorsi di orientamento con e senza cartina

Modulo 5: sicurezza e prevenzione (Ed. Civica)

- Barriere architettoniche e accessibilità
- Sicurezza in palestra, in piscina, per strada e in montagna
- Conoscenza della nomenclatura e terminologia sportiva

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 esercitazioni a classi parallele sulle discipline dell'atletica leggera.

Progetto "Sci e Natura": giornata bianca dedicata allo sci di fondo

Sicurezza in palestra, in piscina, per strada e in montagna: presentazione di un lavoro di gruppo (Ed. Civica) (4 ore)

La classe aderisce al progetto "corsa contro la fame" per la raccolta di fondi destinati ad un Paese in via di sviluppo (Ed. Civica) (3 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 PRIMO BIENNIO

CLASSI PRIME

- Test motori per le capacità condizionali: resistenza, forza, velocità e flessibilità
- Agilità / Coordinazione: percorso destrezza o in alternativa test Sprint a Croce
- Le capovolte (avanti e indietro)
- Giochi di squadra: fondamentali individuali
- Atletica: Corsa Veloce (sprint 30 metri)



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: _____
