

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:** Giordano Vera
- **Materia di insegnamento:** Scienze motorie
- **Classe/i e Sezione/i:** 3 T
- **Indirizzo di studio:** Scientifico sportivo

2. ANALISI DI PARTENZA E PROVE DI ACCESSO

2.1 Esiti delle prove di ingresso e situazione della classe

Non sono state somministrate prove di ingresso. La classe è stata assegnata in continuità. Il livello di abilità motorie è più che buono.

2.2 Interventi per l'inclusione e la personalizzazione

Recupero in itinere

3. PROGETTAZIONE DIDATTICA: OBIETTIVI E COMPETENZE

3.1 Obiettivi Trasversali (Educativi e Didattici)

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Discipline Sportive nella classe terza mira a sviluppare una maggiore padronanza del corpo e del gesto motorio, favorendo il consolidamento delle capacità condizionali e coordinative e l'approfondimento delle conoscenze tecniche, tattiche e metodologiche proprie delle attività sportive. In particolare, il percorso formativo è finalizzato a:

- consolidare e potenziare le capacità motorie, coordinative ed espressive;
- realizzare movimenti complessi in modo efficace, economico e consapevole;
- approfondire la conoscenza del corpo, del movimento e delle principali risposte fisiologiche all'esercizio fisico;
- conoscere e applicare i principi fondamentali dell'allenamento e della preparazione fisica;
- sviluppare la capacità di valutare le proprie prestazioni attraverso test motori e strumenti di osservazione;
- analizzare e correggere il gesto motorio e sportivo in relazione all'efficacia esecutiva;
- approfondire abilità tecniche e tattiche nelle discipline individuali e di squadra praticate;



- partecipare in modo attivo, responsabile e collaborativo alle attività motorie e sportive;
- assumere comportamenti improntati a fair play, rispetto delle regole, inclusione e responsabilità;
- sviluppare autonomia nell'organizzazione del lavoro individuale e di gruppo;
- comprendere il rapporto tra attività fisica, salute, alimentazione e benessere;
- acquisire comportamenti corretti relativi a sicurezza, prevenzione degli infortuni e primo intervento;
- utilizzare strumenti digitali e semplici procedure di rilevazione per osservare, documentare e analizzare il movimento e la prestazione;
- riconoscere il valore educativo, sociale e culturale dello sport anche in prospettiva inclusiva.

3.2 Obiettivi Disciplinari (Conoscenze, Abilità, Competenze)

Modulo 1: CONSAPEVOLEZZA CORPOREA E SVILUPPO DELLA PRESTAZIONE

La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie e sportive. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

CONOSCENZE

- Il linguaggio specifico delle Scienze motorie e sportive applicato al secondo biennio.
- Le capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare e rapidità.
- Le capacità coordinative generali e speciali.
- I principali meccanismi fisiologici correlati allo sforzo fisico.
- I principi fondamentali dell'allenamento: carico, intensità, volume, recupero e progressività.
- I fattori che determinano la prestazione sportiva.
- Il ruolo dei principali gruppi muscolari nel movimento.
- I principi fondamentali dei test motori per la valutazione delle capacità condizionali e coordinative.
- Il rapporto tra attività fisica, sedentarietà, postura e benessere.

ABILITÀ e COMPETENZE

- Utilizzare un linguaggio tecnico più preciso e appropriato.
- Eseguire esercizi finalizzati allo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative con maggiore autonomia.
- Valutare le proprie capacità attraverso test motori e semplici tabelle di riferimento.
- Riconoscere e analizzare le variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio fisico.
- Organizzare semplici sequenze di lavoro per il miglioramento della prestazione.
- Controllare ed adattare il gesto motorio alle richieste del compito.
- Correggere errori esecutivi sulla base di osservazioni e feedback.

Contenuti del Modulo 1

- Corse a ritmo costante e variato.
- Lavori intermittenti e circuiti a stazioni.
- Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi.
- Attività per lo sviluppo della forza a carico naturale e con sovraccarichi leggeri adeguati.
- Attività per lo sviluppo della resistenza attraverso percorsi, corsa continua e lavoro interval training semplificato.



- Attività per lo sviluppo della velocità e della rapidità attraverso sprint, cambi di direzione e reazione a stimoli.
- Esercizi per la mobilità articolare e la flessibilità.
- Esercizi di coordinazione generale e segmentaria.
- Test motori per le capacità condizionali: resistenza, forza, velocità e flessibilità.
- Agilità / Coordinazione: la scaletta (speed ladder).
- Attività di osservazione e autovalutazione della prestazione.

Modulo 2: CAPACITÀ, ABILITÀ ESPRESSIVE E CONTROLLO MOTORIO

La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

CONOSCENZE

- Gli elementi del linguaggio corporeo: postura, gesto, ritmo, spazio e tempo.
- Le principali modalità espressive individuali e di gruppo.
- I principi di equilibrio, coordinazione, controllo posturale e orientamento spazio-temporale.
- Gli elementi tecnici fondamentali della ginnastica ai piccoli e grandi attrezzi proposti.
- Le modalità di assistenza e le norme di sicurezza nelle attività ginniche.

ABILITÀ e COMPETENZE

- Controllare e coordinare il movimento in situazioni più complesse.
- Eseguire sequenze motorie con finalità espressive, ritmiche e funzionali.
- Migliorare equilibrio, controllo posturale e coordinazione generale.
- Eseguire progressioni ginniche con adeguato controllo del corpo e del gesto.
- Collaborare in attività a coppie e in gruppo nel rispetto della sicurezza.
- Utilizzare attrezzi e spazi in modo corretto e responsabile.

Contenuti del Modulo 2

- Esercizi di espressione corporea, coordinazione e ritmo anche con supporto musicale.
- Esercizi per il controllo posturale e la coordinazione dinamica generale.
- Attività di equilibrio statico e dinamico in situazioni semplici e complesse.
- Progressioni ginniche a corpo libero.
- Ginnastica: attrezzi (trave, pedana).
- Esercizi di pre-acrobatica e di controllo del corpo.
- Sequenze motorie individuali, a coppie e in piccolo gruppo.
- Modalità di assistenza durante l'esecuzione degli esercizi

Modulo 3: SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE

La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

CONOSCENZE

- Il concetto di salute dinamica e benessere psicofisico.
- Il rapporto tra alimentazione, attività fisica e prestazione.
- Gli effetti dell'esercizio fisico sui principali apparati.
- Le norme di sicurezza durante l'attività motoria e sportiva.
- I principali fattori di rischio e le regole di prevenzione degli infortuni.
- Elementi essenziali di primo intervento nelle situazioni più comuni.

ABILITÀ e COMPETENZE

- Adottare comportamenti adeguati per la tutela della salute propria e degli altri.
- Collegare le abitudini alimentari e motorie al benessere generale.
- Riconoscere semplici segnali di affaticamento e sovraccarico.
- Applicare comportamenti preventivi durante la pratica sportiva.
- Collaborare nel mantenimento di un ambiente di lavoro sicuro.
- Utilizzare comportamenti appropriati nelle situazioni di emergenza di base.

Contenuti del Modulo 3

- Educazione alla salute e al benessere.
- Alimentazione, sport e corretti stili di vita.
- Effetti del movimento sui principali apparati.
- Postura, prevenzione e compensazione.
- Prevenzione degli infortuni e sicurezza negli spazi di lavoro.
- Cenni di primo intervento nelle situazioni sportive più comuni.

Modulo 4: SPORT, REGOLE, FAIR PLAY E RESPONSABILITÀ

Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Lo sport, le regole e il fair play

CONOSCENZE

- Regole, ruoli e funzioni degli sport praticati.
- Principi di fair play, inclusione e rispetto.
- Aspetti educativi, sociali e culturali dello sport.
- Elementi di arbitraggio e organizzazione delle attività.

ABILITÀ e COMPETENZE

- Applicare correttamente regole e ruoli nelle attività sportive.
- Collaborare con i compagni per il raggiungimento di obiettivi comuni.
- Assumere atteggiamenti responsabili, leali e inclusivi.
- Sperimentare semplici compiti di arbitraggio e organizzazione.
- Gestire situazioni di gioco e confronto in modo equilibrato e rispettoso.

Contenuti del Modulo 4

- Giochi di collaborazione, opposizione e cooperazione.
- Attività di squadra con assegnazione di ruoli e responsabilità.
- Esperienze di arbitraggio e gestione delle regole.
- Riflessioni guidate su fair play, inclusione e sport integrato.
- Organizzazione di giochi, tornei e situazioni competitive controllate



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)

Alimentazione e sport: riflessione sul rapporto tra corretta alimentazione, pratica sportiva, salute e benessere psicofisico, con particolare attenzione alla prevenzione, ai corretti stili di vita, al rispetto delle regole e al valore inclusivo dello sport.

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 comprensione, correzione e miglioramento.
Metodo misto	Alternanza di approccio globale e analitico in relazione alla difficoltà del gesto e al livello della classe.
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, organizzative e di assistenza.
Problem solving	Proposta di situazioni motorie nelle quali lo studente individua 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.

Strumenti e risorse

Tipologia	Strumenti
Strutture	Palestra, impianti sportivi, piscina, spazi esterni e altri ambienti disponibili.
Attrezzature	Palloni, funicelle, con, cerchi, materassini, ostacoli, piccoli e grandi attrezzi, materiali specifici delle discipline praticate.
Strumenti di rilevazione	Cronometro, metri, schede di osservazione, griglie e 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 degli apprendimenti sarà effettuata attraverso prove pratiche, osservazioni sistematiche e prove teoriche. La valutazione terrà conto non esclusivamente della prestazione assoluta, ma anche del livello di partenza, dei progressi individuali, della continuità dell'impegno, della partecipazione, dell'autonomia e delle condizioni nelle quali la prestazione viene realizzata.

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.

Obiettivi minimi

- Utilizzare in modo essenziale il linguaggio tecnico delle Scienze motorie.
- Eseguire esercizi di base per lo sviluppo delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità) e coordinative.
- Riconoscere le principali variazioni fisiologiche indotte dall'attività fisica.
- Controllare globalmente il movimento e la coordinazione in situazioni motorie fondamentali.
- Eseguire sequenze motorie ed elementi tecnici di base (es. ginnastica agli attrezzi) con un adeguato controllo corporeo.
- Utilizzare gli spazi e le attrezzature nel rispetto delle norme di sicurezza.
- Adottare comportamenti corretti per la tutela della propria e altrui salute.
- Riconoscere semplici segnali di affaticamento o sovraccarico durante lo sforzo.
- Applicare le regole fondamentali di prevenzione degli infortuni e sicurezza.
- Conoscere e applicare le regole fondamentali degli sport praticati.



- Collaborare attivamente con i compagni per obiettivi comuni, rispettando i ruoli.
- Dimostrare atteggiamenti improntati al fair play, alla lealtà e all'inclusione.

Luogo e Data: Cuneo, 02/10/2026

Firma del Docente: Vera Giordano

(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: _____