



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:** discipline sportive
- **Classe/i e Sezione/i:** 2T
- **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 per continuità.

E' costituita da un numero ridotto di alunni rispetto alla classe prima.

Ha un buon livello di abilità motorie.

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 mira a:

- consolidare la conoscenza e la consapevolezza del proprio corpo
- sviluppare e migliorare le capacità coordinative e condizionali
- acquisire una maggiore padronanza degli schemi motori
- sviluppare abilità tecniche e tattiche nelle principali discipline sportive
- conoscere i principi fondamentali dell'allenamento e della preparazione fisica
- favorire autonomia, collaborazione, responsabilità e rispetto
- acquisire comportamenti corretti relativi a salute, sicurezza e prevenzione
- sviluppare capacità di osservazione, autovalutazione e controllo della prestazione
- promuovere il fair play e una corretta cultura sportiva
- favorire l'inclusione e la partecipazione di tutti gli studenti



3.2 Obiettivi Disciplinari (Conoscenze, Abilità, Competenze)

MODULO 1 – LO SPORT	
CONOSCENZE	ABILITA' e COMPETENZE
• Gli elementi dello sport moderno • Classificazione degli sport • Cosa sono i regolamenti sportivi • Il riscaldamento muscolare e il defaticamento • Lo stretching e il suo impiego	• Saper riconoscere gli elementi caratterizzanti di un gioco e di uno sport • Applicare le regole dei vari sport • Riconoscere l'importanza di un buon riscaldamento muscolare • Saper condurre una seduta di riscaldamento muscolare in base all'attività successiva

MODULO 2 - LE DISCIPLINE SPORTIVE	
CONOSCENZE	ABILITA' e COMPETENZE
• Nuoto: la tecnica di nuoto dello stile libero, dorso, rana, tuffi • Atletica leggera: andature preatletiche, salto in alto, staffetta 4x00. Rilevazione di tempi e misure. • Pallavolo: come si svolge il gioco, battuta dall'alto, schiacciata, muro. Regolamento • Basket: come si svolge il gioco, fondamentali con e senza palla, tre vs tre. Regolamento • Arte circense: tessuti aerei, trapezio, monociclo e giocoleria • Orienteering: tecnica di orientamento, lettura della carta, le regole e le competizioni • Sport H: Handbike • Teoria di tutte le attività praticate	• Saper riconoscere gli elementi caratterizzanti dello sport trattato • Applicare le regole dello sport trattato • Sperimentare l'evoluzione dei gesti tecnici degli sport • Utilizzare le proprie capacità motorie in situazioni sportive diverse. • Applicazione della teoria e della pratica degli sport individuali e dei giochi di squadra trattati • Saper utilizzare le principali tecniche delle specialità dell'atletica leggera trattate. • Sapersi orientare in uno spazio chiuso e aperto con l'utilizzo di una cartina • Sapersi relazionare con l'ambiente esterno • Svolgere semplici funzioni di arbitraggio

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)

Educazione alla salute - Benessere e movimento - La prevenzione



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.

STRUMENTI E RISORSE

Tipologia	Strumenti
Strutture	Palestra, impianti sportivi, spazi esterni e altri ambienti disponibili.
Attrezzature	Palloni, funicelle, con, 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 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.



Voto	Conoscenze	Abilità motorie e tecniche	Applicazione	Impegno, partecipazione e comportamento
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

Al termine della classe seconda lo studente dovrebbe essere in grado di:

1. conoscere e utilizzare correttamente i principali schemi motori;
2. eseguire semplici esercizi per forza, resistenza, velocità e mobilità;
3. applicare semplici fondamentali delle principali discipline praticate;
4. comprendere e rispettare le regole essenziali degli sport;
5. collaborare con i compagni;
6. adottare comportamenti sicuri durante l'attività;
7. conoscere i principali benefici dell'attività fisica;
8. partecipare alle attività dimostrando impegno e progressiva autonomia;
9. riconoscere i propri miglioramenti attraverso semplici strumenti di valutazione;
10. applicare i principi fondamentali del fair play.

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: _____