



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:** 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: METODOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE	
CONOSCENZE	ABILITÀ e COMPETENZE
- La classificazione degli sport. - I principi del riscaldamento, del defaticamento e dello stretching. - I principi basilari della metodologia dell'allenamento. - Le modalità di rilevazione e analisi della prestazione. - I principali criteri di osservazione del gesto tecnico.	- Organizzare semplici fasi di riscaldamento e recupero in relazione all'attività svolta. - Riconoscere le richieste motorie delle diverse discipline praticate. - Analizzare con criteri essenziali il gesto tecnico. - Utilizzare semplici strumenti di controllo della prestazione e dei progressi.
Modulo 2: LE DISCIPLINE SPORTIVE	
CONOSCENZE	ABILITÀ e COMPETENZE
- Atletica: tecnica del lancio del disco e corsa dei 100 m; regolamento essenziale, rilevazione di tempi e misure. - Scherma: affondo, attacco e difesa; postura, distanza e fondamentali di base. - Tennis: dritto, rovescio e servizio; regole fondamentali e situazioni di gioco semplificate. - Tennis in carrozzina: principi generali, regole essenziali e valore inclusivo della disciplina. - Pallanuoto: passaggio, tiro e galleggiamento; elementi regolamentari essenziali e adattamento all'ambiente acquatico. - Ginnastica: esercizi agli attrezzi, con particolare riferimento a trave e pedana. - Tag rugby: meta, passaggio e difesa; regole e principi collaborativi del gioco. - Teoria delle attività praticate, con riferimento agli aspetti tecnici, tattici, regolamentari e inclusivi.	- Eseguire i fondamentali tecnici delle discipline affrontate con crescente efficacia e controllo. - Applicare le regole essenziali delle attività sportive praticate. - Utilizzare strategie semplici e appropriate nelle situazioni di gioco e di esercizio. - Adattare il proprio comportamento motorio ai diversi contesti sportivi, anche in ottica inclusiva. - Collaborare con compagni e compagne nel rispetto di ruoli, regole e sicurezza. - Riconoscere gli aspetti specifici delle discipline individuali e di squadra affrontate. - Svolgere semplici funzioni di arbitraggio, collaborazione organizzativa e osservazione tecnica.



Contenuti del Modulo 2

- Atletica: tecnica del disco, andature specifiche, rincorsa controllata, 100 m, partenza e fase lanciata.
- Scherma: guardia, affondo, attacco, difesa e spostamenti di base.
- Tennis: impugnatura, dritto, rovescio, servizio e palleggio controllato.
- Tennis in carrozzina: principi della disciplina, prove pratiche adattate e riflessione sull'inclusione sportiva.
- Pallanuoto: galleggiamento, passaggio, tiro e coordinazione in acqua.
- Ginnastica: esercizi alla trave e alla pedana con progressioni adeguate.
- Tag rugby: passaggio, avanzamento, difesa e realizzazione della meta.
- Giochi di squadra: fondamentali individuali.
- Atletica: il salto in lungo o gli ostacoli.
-

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, coni, 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

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 i fondamentali essenziali delle principali discipline praticate;
 4. comprendere e rispettare le regole essenziali degli sport;
 5. collaborare con i compagni nelle attività di gruppo;
 6. adottare comportamenti sicuri durante l'attività motoria e sportiva;
 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.
- 1.

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: _____



Ministero
dell'Istruzione
e del Merito

Liceo classico e scientifico statale "Silvio Pellico - Giuseppe Peano"

Corso Giolitti, 11 - 12100 Cuneo - tel. 0171 692906 – c.f. 80009910045 - CNPS02000N
liceocuneo.it - info@liceocuneo.it - cnps02000n@pec.istruzione.it



FUTURA
LA SCUOLA
PER L'ITALIA DI DOMANI



Cofinanziato
dall'Unione europea



MIM
Ministero dell'Istruzione
e del Merito