



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:** 5S
- **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.
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)

Al termine del percorso liceale, lo studente raggiunge una piena consapevolezza della propria corporeità, basata sulla conoscenza, sulla padronanza e sul rispetto del proprio corpo. Consolida i valori sociali dello sport, matura una solida preparazione motoria e sviluppa un orientamento positivo verso uno stile di vita attivo e sano, comprendendo i benefici legati alla pratica dell'attività fisica nei diversi contesti.

La padronanza corporea viene acquisita attraverso l'esperienza diretta di un'ampia varietà di attività motorie e sportive, favorendo così un armonioso sviluppo fisico e neuromotorio. In questo quadro, il potenziamento delle capacità motorie — sia coordinative sia condizionali (forza, resistenza, velocità e flessibilità) — rappresenta al contempo un traguardo specifico e il requisito fondamentale per l'elevazione delle proprie prestazioni e abilità.

Lo studente sviluppa la capacità di agire in modo consapevole e responsabile, riflettendo sulle proprie azioni, individuando le cause degli errori e definendo idonee strategie di correzione. È inoltre in grado di valutare criticamente la prestazione propria ed altrui, evidenziando con chiarezza punti di forza e criticità.



3.1.1 Obiettivi del Percorso Formativo

Al termine del percorso liceale, lo studente raggiunge una piena consapevolezza della propria corporeità, basata sulla conoscenza, sulla padronanza e sul rispetto del proprio corpo. Consolida i valori sociali dello sport, matura una solida preparazione motoria e sviluppa un orientamento positivo verso uno stile di vita attivo e sano, comprendendo i benefici legati alla pratica dell'attività fisica nei diversi contesti.

La padronanza corporea viene acquisita attraverso l'esperienza diretta di un'ampia varietà di attività motorie e sportive, favorendo così un armonioso sviluppo fisico e neuromotorio. In questo quadro, il potenziamento delle capacità motorie — sia coordinative sia condizionali (forza, resistenza, velocità e flessibilità) — rappresenta al contempo un traguardo specifico e il requisito fondamentale per l'elevazione delle proprie prestazioni e abilità.

Lo studente sviluppa la capacità di agire in modo consapevole e responsabile, riflettendo sulle proprie azioni, individuando le cause degli errori e definendo idonee strategie di correzione. È inoltre in grado di valutare criticamente la prestazione propria ed altrui, evidenziando con chiarezza punti di forza e criticità.

Modulo 1: METODOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE

CONOSCENZE

- La scienza nella pratica sportiva
- Il linguaggio dello sport
- La fisiologia dell'esercizio
- La biomeccanica
- La prestazione e le sue variabili
- Rendimento e prestazione
- I parametri dell'allenamento
- La metodologia dell'allenamento
- Test e valutazione

ABILITÀ e COMPETENZE

- Conoscere e usare la terminologia specifica
- Applicazioni pratiche della fisiologia
- Conoscere e applicare le leggi della biomeccanica al movimento funzionale
- Riconoscere i fattori misurabili, i fattori imponderabili, aspetti gentici, ambientali, tattici, cognitivi
- Concetto di VO2 max, soglia, acido lattico, massimale, carico esterno ed interno
- La supercompensazione
- Saper utilizzare, misurare e valutare attraverso i test



Modulo 2: LE DISCIPLINE SPORTIVE

CONOSCENZE

- Atletica
 - Fitness e pesistica
 - Beach volley
 - Nuoto per Salvamento
 - Biatlon
 - Calcio a 5
- Teoria delle attività praticate, con riferimento agli aspetti tecnici, tattici, regolamentari e inclusivi.

ABILITÀ e COMPETENZE

- 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: le prove multiple
- Fitness e pesistica: attività aerobica, HIIT, metabolico, bodybuilding, pesistica
- Beach volley: fondamentali individuali e di squadra
- Nuoto per salvamento: tecnica di nuotata
- Calcio a 5: fondamentali individuali e di squadra

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)

Doping: consapevolezza dei rischi e comportamenti responsabili (due ore con valutazione primo trimestre)

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.

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: _____