



## 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 e 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: IMPARIAMO A CONOSCERCI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie e sportive. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| CONOSCENZE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABILITA' e COMPETENZE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiettivi e Linguaggio specifico delle Scienze motorie e sportive</li> <li>• Consolidamento degli schemi motori di base e potenziamento delle capacità motorie coordinative.</li> <li>• Sviluppo delle capacità condizionali</li> <li>• Differenze tra abilità e capacità</li> <li>• Le abilità motorie e il sistema di controllo</li> <li>• I fattori che determinano la prestazione sportiva</li> <li>• Il muscolo e le sue proprietà</li> <li>• Nomenclatura muscoli principali e relativa azione (arti inferiori)</li> <li>• Conoscere le differenze tra le diverse tipologie di muscoli e i regimi di contrazione del muscolo scheletrico</li> <li>• Conoscere le origini (anche dell'impulso nervoso) della contrazione muscolare</li> <li>• I principi fondamentali dei test motori per le capacità condizionali e coordinative</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper utilizzare un linguaggio specifico della disciplina durante le lezioni</li> <li>• Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare i diversi sport</li> <li>• Osservare e analizzare i principali test motori e svolgere esercizi con metodi mirati allo sviluppo delle capacità condizionali</li> <li>• Saper riconoscere le capacità coordinative nelle attività svolte in palestra e saperle stimolare adeguatamente con esercitazioni mirate</li> </ul> |

### CONTENUTI

- Corse a diversa intensità.
- Circuiti a stazioni.
- Esercizi a corpo libero.
- Esercizi con piccoli attrezzi.
- Per lo sviluppo della **forza** attraverso esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi.
- Per lo sviluppo della **resistenza** mediante attività aerobiche, giochi e percorsi motori.
- Per lo sviluppo della **velocità** attraverso esercizi di rapidità, scatti e reazione a stimoli.
- Miglioramento della **mobilità articolare e della flessibilità**.
- Coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica attraverso giochi ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.
- Percorsi motori e giochi individuali e di gruppo finalizzati all'integrazione degli schemi motori.
- Test di resistenza, velocità, forza e mobilità.



| <b>MODULO 2 – CAPACITA' E ABILITA' ESPRESSIVE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive<br>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>CONOSCENZE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>ABILITA' e COMPETENZE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere il proprio corpo e le sue possibilità motorie ed espressive.</li> <li>• Conoscere gli elementi fondamentali del linguaggio corporeo: postura, gesto, movimento, ritmo, spazio e tempo.</li> <li>• Conoscere i principi di equilibrio, coordinazione, orientamento spazio-temporale e controllo del corpo.</li> <li>• Conoscere i principali elementi tecnici della ruota, della verticale e di semplici esercizi alla trave.</li> <li>• Conoscere le principali norme di sicurezza, assistenza e utilizzo corretto degli attrezzi.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controllare e coordinare i movimenti in relazione allo spazio, al tempo, al ritmo</li> <li>• Adattare il movimento alle diverse situazioni individuali e di gruppo</li> <li>• Acquisire maggiore autonomia nella gestione del proprio corpo e nel controllo del movimento.</li> <li>• Essere in grado di eseguire sequenze ritmiche semplici</li> <li>• Eseguire gli elementi della ginnastica trattati, con adeguato controllo del corpo, dell'equilibrio, anche con assistenza quando necessario</li> <li>• Essere in grado di controllare il proprio corpo in condizione di equilibrio sulla trave</li> <li>• Utilizzare gli attrezzi in modo responsabile e sicuro, rispettando compagni, spazi e regole.</li> </ul> |

## CONTENUTI

- Esercizi di utilizzo del corpo come strumento di comunicazione ed espressione. Utilizzo della musica
- Esercizi per sviluppare l'equilibrio statico e dinamico, la coordinazione generale e segmentaria e il controllo del corpo
- Elementi tecnici fondamentali della ruota e della verticale; propedeutici e progressioni per l'esecuzione corretta dei movimenti.
- Esercizi alla trave: semplici camminate, salite e discese, posizioni di equilibrio, cambi di direzione e semplici combinazioni motorie.
- Modalità di assistenza durante l'esecuzione degli esercizi

| <b>MODULO 3 - SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive<br>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>CONOSCENZE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>ABILITA' e COMPETENZE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il concetto di salute</li> <li>• Cos'è l'igiene e di quali comparti si occupa</li> <li>• Il concetto di prevenzione</li> <li>• Effetti del movimento sul sistema scheletrico e muscolare</li> <li>• Attività in ambiente naturale: passeggiate, circuiti, attività ludiche, trekking utilizzando aree libere e strutture preposte del territorio.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attuare comportamenti corretti durante le attività per la sicurezza propria e degli altri</li> <li>• Adottare comportamenti che riducono il rischio di contagio delle patologie trasmissibili e non</li> <li>• Saper adeguare l'abbigliamento e le attrezzature delle diverse attività in ambiente naturale in base alle condizioni meteo e ai tipi di terreno</li> </ul> |

- Sicurezza durante l'attività motoria e sportiva nei vari ambienti utilizzati

#### **MODULO 4 - Sviluppo della socialità e del senso civico - Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile**

Lo sport, le regole e il fair play

| CONOSCENZE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ABILITA' e COMPETENZE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• I giochi di gruppo non codificati</li> <li>• Attività socializzanti di gruppo (attività musicali, balli di gruppo, danze occitane..)</li> <li>• Partecipazione all'organizzazione delle varie attività</li> <li>• Conoscere le regole fondamentali degli sport praticati e comprenderne la funzione.</li> <li>• Conoscere i principi di fair play, rispetto dell'avversario, dell'arbitro e dei compagni.</li> <li>• Conoscere il significato di collaborazione, lealtà, responsabilità e rispetto</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere i comportamenti corretti da adottare durante le attività sportive, sia individuali sia di squadra.</li> <li>• Applicare i principi del fair play anche nelle relazioni quotidiane, dentro e fuori dall'ambiente scolastico.</li> <li>• Saper gestire vittoria, sconfitta e conflitto in modo equilibrato e rispettoso</li> <li>• Saper accettare e rispettare i diversi ruoli: atleta, compagno, avversario, arbitro e allenatore.</li> <li>• Riconoscere l'importanza dell'inclusione e del rispetto delle differenze all'interno del gruppo.</li> <li>• Collaborare con i compagni per un obiettivo comune</li> <li>• Partecipazione all'organizzazione delle varie attività</li> </ul> |

#### **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.   |



| Metodologia             | Modalità di applicazione                                                                             |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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, 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 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. |



| Tipologia di verifica | Finalità                                                                                          |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.                  |



| Voto | Conoscenze               | Abilità motorie e tecniche             | Applicazione                                                 | Impegno, partecipazione e comportamento                  |
|------|--------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 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**



Cofinanziato  
dall'Unione europea



**MIM**  
Ministero dell'Istruzione  
e del Merito



(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:** \_\_\_\_\_