



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.



3.2 Obiettivi Disciplinari (Conoscenze, Abilità, Competenze)

Modulo 1: Consapevolezza corporea e attività motoria

Capacità di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una complessa maturazione personale; piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica; saper osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

CONOSCENZE

- fisiologia del movimento: approfondimento delle conoscenze dei grandi apparati e collegamento con il movimento
- il corpo umano in condizioni speciali in quota in immersione in microgravità
- apprendimento e controllo motorio
- la creatività e il movimento
- la teoria dell'allenamento
- sport e salute, politica, società, informazione, disabilità
- le problematiche del doping

ABILITÀ e COMPETENZE

- sperimentare qualche prestazione sportiva di medio livello
- analizzare i cambiamenti fisici e chimici del corpo in condizioni speciali o in ambienti inusuali
- analizzare i dati relativi alle capacità condizionali e coordinative e modificare in autonomia
- analizzare l'apprendimento unendo aspetti neurologici fisiologici e motori
- scegliere strategie e metodi più idonee le proprie caratteristiche psicofisiche

Contenuti del Modulo 1

- Riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza e di debolezza
- Analizzare in modo critico le diverse tipologie di attività di fitness sul territorio
- Comparare le diverse proposte e riconoscere gli aspetti scientifici
- Sperimentare varie attività di fitness e presentare una lezione a tema i compagni
- Progettare e proporre una lezione rivolta al miglioramento di una capacità motoria o un'abilità tecnica
- Riconoscere ed illustrare l'aspetto sociale educativo dello Sport
- Evidenziare gli aspetti positivi e negativi collegandoli alla sfera etica morale e sociale
- Formulare considerazioni personali su argomenti connessi al fenomeno sportivo

Modulo 2: Salute benessere e prevenzione

Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico

CONOSCENZE

- I rischi della sedentarietà
- il movimento come elemento di prevenzione
- alimentazione e sport
- codice comportamentali del primo soccorso
- lo sport e la disabilità

ABILITÀ e COMPETENZE

- Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero
- organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta
- saper intervenire in caso di piccoli traumi
- Rilevare problematiche sociali relative a Salute a Sport e disabilità

Contenuti del Modulo 2

- organizzare mappe concettuale o schemi per spiegare come gli stili di vita influenzano la salute
- definire il significato di salute
- organizzare una scheda ideale di suddivisione dei pasti in vista di una gara di una competizione
- collegare le capacità interventistiche e utilizzarle nel consenso di responsabilità su se stessi verso gli altri
- consolidare l'accettazione dell'altro e della sua unicità
- saper organizzare incontri sportivi inclusivi
-

Modulo 3: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale
Utilizzo della strumentazione tecnologica multimediale in diversi ambiti

CONOSCENZE

- caratteristiche delle attività in ambiente naturale
- le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni
- le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva
- strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica

ABILITÀ e COMPETENZE

- Muoversi in sicurezza dei diversi ambienti, adeguare l'abbigliamento e le attrezzature di diverse attività e alle condizioni meteo
- praticare in forma globale varie attività all'aria aperta
- utilizzare completamente gli strumenti tecnologici e informatici

Contenuti del Modulo 3

- Individuare una serie di attività all'aria aperta da poter proporre alla classe in uscita didattica



- individuare delle care in ordine di importanza i comportamenti e le misure di sicurezza da rispettare durante l'uscita prescelta
- individuare e testare e presentare la classe software specifici per eseguire i progressi organizzare l'allenamento
- individuare e testare e presentare con un'analisi critica strumenti hardware e software specifici di supporto all'allenamento

Modulo 4: SPORT, REGOLE, FAIR PLAY E RESPONSABILITÀ

Conoscere e applicare le strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi. Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta con rispetto delle regole e fair play. Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva e organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuole e extra scuola

CONOSCENZE

- Regole, ruoli e funzioni degli sport praticati.
- Le capacità tecniche tattiche sottese lo sport praticato
- il regolamento tecnico degli sport praticati.
- elementi di arbitraggio e organizzazione delle attività.

ABILITÀ e COMPETENZE

- Assumere ruoli all'interno di un gruppo
- assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità
- rielaborare e riprodurre gesti motori complessi
- adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento sportivi
- fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività sportiva
- svolgere compiti di giuria arbitraggio
- osservare e rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e sportiva

Contenuti del Modulo 4

- Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva
- assumere i diversi ruoli richiesti in campo
- applicare i principi di tattica di gioco
- individuare adottare le strategie e riflettere sulle scelte e le conseguenze che hanno nella risoluzione di un problema
- identificare punti di forza e di debolezza per impostare la preparazione più adeguata
- partecipare a una competizione analizzandolo Obiettivamente il risultato ottenuto
- organizzare un torneo, stendere un regolamento di partecipazione, organizzare un calendario degli incontri, svolgere ruolo di arbitraggio

- Organizzare gare per classi dell'Istituto

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)

Obiettivi Minimi

Per il raggiungimento degli obiettivi minimi del percorso formativo lo studente è tenuto a comprendere i principi base della fisiologia dell'esercizio, adottare corretti stili di vita e di prevenzione per la salute, rispettare le regole di sicurezza e primo soccorso, dimostrare una conoscenza essenziale dei regolamenti sportivi praticando il fair play, e partecipare in modo collaborativo ed attivo alle attività motorie e all'aperto.

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: _____