



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:** 4 G
- **Indirizzo di studio:** Scienze applicate

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 mi è stata assegnata per continuità. Si presenta in generale come una classe con un buon livello di abilità sportive.

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)

- Stimolare e favorire la maturazione di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo e la consapevolezza dei benefici derivanti dalla pratica di attività motorie e sportive, individuali e di gruppo, praticate in modo regolare e in ambienti diversi.
- Approfondire le conoscenze relative al proprio corpo, al suo funzionamento, agli effetti delle diverse forme di attività motorie sull'organismo. In tale contesto sviluppare le forme di autocontrollo della postura e delle qualità motorie individuali.
- Sviluppare, attraverso le esperienze, la conoscenza di attività, metodiche, tecniche specifiche, utili a rendere lo studente in grado di organizzare in modo autonomo un proprio percorso di sviluppo e mantenimento psicofisico.
- Favorire la scoperta e lo sviluppo delle attitudini personali nei confronti delle diverse forme di motricità e delle attività sportive praticabili in palestra, all'aperto, in ambiente naturale.
- Approfondire i temi trasversali dell'educazione alimentare, delle forme di prevenzione dei traumi e delle modalità di primo soccorso, dei corretti comportamenti e delle forme di autocontrollo necessari



per la prevenzione degli incidenti, anche nell'ambiente stradale.

3.2 Obiettivi Disciplinari (Conoscenze, Abilità, Competenze)

Competenze

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione nel campo della corporeità e della motricità.

Le proposte del secondo biennio si svilupperanno per:

- Utilizzare le conoscenze acquisite per promuovere lo sviluppo delle abilità personali, motorie ed espressive
- Gestire le conoscenze sul corpo e sviluppare esperienze sul suo funzionamento e sulle modalità di apprendimento motorio
- Promuovere lo sviluppo delle abilità nella pratica degli sport individuali e di squadra e la pratica di nuove attività, anche in ambiente naturale e valorizzandone gli aspetti delle relazioni sociali
- Progettare metodiche di allenamento e di mantenimento dell'efficienza fisica, definendo modalità di autovalutazione delle personali capacità e competenze
- Approfondire i temi dell'educazione alla salute e delle relazioni tra movimento e benessere
- Assumere stili di vita e comportamenti adeguati nei confronti della salute dinamica
- Adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni e degli incidenti, in palestra, negli ambienti delle attività sportive, nell'ambiente stradale; promuovere le conoscenze sulle modalità di primo intervento

Abilità

- Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva
- Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori • Elaborare un piano di allenamento personalizzato
- Controllare e verificare l'esecuzione del gesto sportivo
- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche
- Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso

Conoscenze

- Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione
- Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive

- L'aspetto educativo e sociale dello sport e principi etici sottesi
- Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati
- Mezzi, criteri e metodi della valutazione nell'allenamento e nella prestazione

4. ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI DIDATTICI

4.1 Primo Trimestre

- Attività ed esercizi a carico naturale e con sovraccarico adeguato
- Esercizi di opposizione e resistenza
- Prove di corsa continua e intervallata
- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi in condizioni spazio temporali diversificate
- Esercizi di equilibrio da semplici a complessi
- Attività di educazione al ritmo
- Attività sportive individuali e/o di squadra
- Ideazione, costruzione e realizzazione di forme di riscaldamento da parte degli alunni
- Organizzazione di tornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Attività in ambiente naturale
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate

4.2 Secondo Pentamestre

- Attività di educazione al ritmo
- Attività sportive individuali e/o di squadra
- Ideazione, costruzione e realizzazione di forme di riscaldamento da parte degli alunni
- Organizzazione di tornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Attività in ambiente naturale
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate

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)

- BLSD e Primo soccorso (classi quarte)



5. METODOLOGIE, STRUMENTI E SPAZI DI APPRENDIMENTO

5.1 Metodologie Didattiche

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.
--------------------------------	---

5.2 Strumenti di Lavoro e Risorse

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

6.1 Tipologia e frequenze delle verifiche

La valutazione terrà conto dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione alle attività curriculari ed extracurriculari.

Le giustificazioni per eventuali riposi eccedenti a quelle concesse dall'insegnante, se non motivate da certificato medico, incideranno sulla valutazione intermedia e finale.

Oltre all'osservazione sistematica dei processi di apprendimento, in modo episodico verranno utilizzate prove oggettive di profitto e momenti di controllo durante lo svolgimento delle lezioni tramite vari procedimenti di osservazione e di verifica (percorsi, circuiti, test a tempo, esecuzioni tecniche, ecc.)

Sono previste minimo due prove di verifica per il trimestre e tre prove di verifica per il pentamestre.

Per gli alunni/e esonerati/e temporaneamente o per un lungo periodo sono previste prove scritte/orali e questionari su argomenti svolti in palestra.

Non è stato adottato un testo di scienze motorie, pertanto agli alunni verrà fornito il materiale necessario (fotocopie, libri, video, etc.)

6.2 Criteri di Valutazione

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.



Luogo e Data: Cuneo, 1/10//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: _____