



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:** RIMINALDI ROMINA
- **Materia di insegnamento:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
- **Classe/i e Sezione/i:** 5^a C
- **Indirizzo di studio:** SCIENTIFICO ORDINAMENTALE

2. ANALISI DI PARTENZA E PROVE DI ACCESSO

2.1 Esiti delle prove di ingresso e situazione della classe

Non sono stati effettuati test di ingresso.

2.2 Interventi per l'inclusione e la personalizzazione

Se necessario, durante l'anno scolastico, saranno attuati interventi di inclusione e di personalizzazione mediante adattamenti delle attività, dei tempi, delle modalità operative e delle verifiche in relazione alle esigenze degli studenti, per favorire la piena partecipazione alle attività motorie ed il raggiungimento degli obiettivi formativi.

3. PROGETTAZIONE DIDATTICA: OBIETTIVI E COMPETENZE

3.1 Obiettivi Trasversali (Educativi e Didattici)

L'attività motoria mira a maturare la persona nella sua interezza, unendo la sfera emotiva, fisica e mentale. L'obiettivo è stimolare la crescita personale e l'adozione di sane abitudini, insegnando a valorizzare le proprie attitudini e a vivere l'errore come stimolo per migliorarsi.

Le attività proposte mireranno a:

- prendere coscienza delle dinamiche affettive e intellettuali che portano all'affermazione della propria identità attraverso rapporti costruttivi con adulti di riferimento e coetanei
- aumentare la consapevolezza delle proprie capacità, attitudini e delle condizioni di realtà che le possono valorizzare e realizzare
- imparare a riconoscere e superare gli errori



- sviluppare capacità di ascolto e dialogo
- rispettare le regole della vita sociale e istituzionale
- assumere atteggiamenti di rispetto, cooperazione e solidarietà nei confronti di persone appartenenti a contesti culturali diversi
 - Essere in grado di utilizzare le capacità motorie acquisite in modo adeguato a sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale
 - Avere coscienza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica
 - Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità
 - Essere in grado di saper osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita

3.2 Obiettivi Disciplinari

Competenze

Gli obiettivi dell'ultimo anno sono coerenti con le aspettative e le caratteristiche del profilo di uscita del corso di studi. Lo studente, al termine del quinto anno, deve raggiungere le seguenti competenze:

- Essere in grado di assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva
- Acquisire specifiche conoscenze sulle caratteristiche e sul funzionamento del proprio corpo, in particolare per i meccanismi fisiologici che regolano l'attività motoria e lo sviluppo delle abilità e delle capacità motorie individuali
- Acquisire specifiche competenze motorie, relazionali ed espressive, utilizzabili in ambiti diversi e in grado di consentire lo sviluppo plastico di nuovi e ulteriori apprendimenti.
- Essere in grado di programmare e gestire in modo autonomo e responsabile un percorso di attività motorie e sportive, anche in ambiente naturale, e di partecipare attivamente all'organizzazione e alla gestione di quelle svolte in forma collettiva.
- Conosce i principi generali di una corretta alimentazione, di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica, nei vari sport e per il mantenimento della salute
- Essere in grado di adottare comportamenti adeguati ed efficaci per la prevenzione degli infortuni, per interventi di primo soccorso, per la prevenzione degli incidenti stradali.

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 I contenuti proposti saranno sviluppati nell'arco di tutto l'anno scolastico, in base anche alla tipologia delle palestre dove svolgere l'attività e al materiale a disposizione.

1. LA PERCEZIONE DI SÉ E LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- **Consapevolezza corporea:** esercizi di propriocezione, di controllo motorio e di percezione del corpo nello spazio.
- **Postura:** perfezionamento della posizione del corpo nell'esecuzione degli esercizi per migliorarne l'efficacia e prevenire gli infortuni.
- **Capacità condizionali:** miglioramento della forza, resistenza, velocità e flessibilità.
 - **Forza:** sviluppo della forza muscolare con esercizi mirati e l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesi leggeri, elastici) o a corpo libero (es. flessioni, squat).
 - **Resistenza:** Attività aerobiche e anaerobiche per migliorare la capacità cardio-respiratoria e la resistenza muscolare, come la corsa di media e lunga durata.
 - **Velocità:** esercizi per potenziare la velocità di reazione e di movimento, con attività come sprint brevi e cambi di direzione rapidi.
 - **Flessibilità:** esercizi di allungamento statico e dinamico per migliorare la mobilità articolare.
- **Capacità coordinative:** saper organizzare in modo efficace i movimenti del corpo durante l'esecuzione di un'attività.
 - **Coordinazione dinamica generale:** attività complesse che richiedono l'integrazione di più capacità motorie (ad esempio corsa con cambio di ritmo, salti e rotazioni).
 - **Equilibrio dinamico:** esercizi su superfici instabili o in condizioni di movimento, per sviluppare il controllo motorio e migliorare la stabilità.
 - **Reazione e anticipazione motoria:** esercizi che richiedono di reagire velocemente a stimoli esterni (palle, avversari, cambiamenti improvvisi).
 - **Ritmo:** esercizi con cambi di ritmo, attività per adattare i propri movimenti ad un ritmo esterno, coreografie di gruppo o individuali basate su stimoli musicali o visivi.
- **Circuiti motori:** attività per sviluppare e migliorare varie abilità motorie (forza, resistenza, coordinazione, agilità e equilibrio).
- **Espressività corporea:** utilizzo del corpo come mezzo di espressione, attraverso gesti, posture e movimenti creativi, attività di danza creativa e libera.



- **Collaborazione e lavoro di squadra:** attività di gruppo per ideare esercizi, circuiti, staffette, giochi, coreografie e danze.

2. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY:

- **Atletica leggera:** esercizi di preatletismo e esercizi di miglioramento della corsa, dei lanci e dei salti in lungo e in alto.
- **Ginnastica:** Esercizi di ginnastica a corpo libero e con attrezzi, per sviluppare la coordinazione e l'equilibrio.
- **Sport con racchetta:** miglioramento delle tecniche di base, il dritto, il rovescio e il servizio, il posizionamento in campo.
- **Pallavolo:** esercizi di miglioramento dei fondamentali individuali, battuta dall'alto, introduzione della schiacciata e del muro, il gioco di squadra con attenzione alla difesa e alla costruzione dell'azione di attacco.
- **Basket:** esercizi di miglioramento dei fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiro in terzo tempo, della difesa 1 contro 1, gioco di squadra.
- **Altri sport:** esperienze di pallamano, hockey, baseball, pickleball, ping-pong.
- **Giochi tradizionali o minori:** giochi di squadra o tutti contro tutti come palla prigioniera, palla ghiacciata, gioco dei 10 passaggi, cicoball etc., che incoraggiano il movimento, il lavoro del singolo, il lavoro di gruppo, lo sviluppo di strategie.
- **Movimenti senza palla:** apprendere come smarcarsi, creare spazi e collaborare con i compagni.
- **I regolamenti:** conoscenza delle principali regole degli sport proposti e loro applicazione sia nelle fasi di gioco sia nell'arbitraggio.
- **Altre attività proposte dal territorio:** durante l'anno scolastico la classe potrà iscriversi per svolgere alcune lezioni in orario curricolare in strutture esterne (rafting, pattinaggio su ghiaccio...).

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:

- **Stili di vita sani:** educazione su comportamenti e abitudini che promuovono la salute, come una dieta equilibrata, l'attività fisica regolare, il riposo adeguato e l'evitare comportamenti a rischio (fumo, abuso di alcool, sedentarietà).
- **Attività fisica e prevenzione:** importanza dell'attività fisica nella prevenzione di malattie croniche come obesità, diabete, malattie cardiovascolari e osteoporosi. Approfondimento sugli effetti positivi dell'esercizio fisico sul sistema immunitario, cardiovascolare e respiratorio.
- **Alimentazione e idratazione per lo sport:** principi base di una dieta equilibrata per migliorare le prestazioni: importanza di una corretta idratazione, tempi dei pasti e alimenti da preferire prima e dopo l'attività fisica.
- **Benessere psicofisico e gestione dello stress:** tecniche di rilassamento e respirazione, discussione sull'importanza del movimento per la salute mentale e la gestione dello stress.
- **Sicurezza in palestra e all'aperto:** educazione ai comportamenti sicuri durante l'attività fisica al fine di prevenire infortuni e incidenti durante le lezioni.
- **Uso corretto degli attrezzi sportivi:** istruzioni pratiche sull'uso in sicurezza delle attrezzature.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO:

- **Attività all'aperto:** camminate, corse, giochi in spazi naturali.
- **Uso di tecnologie:** gli strumenti utilizzati nelle scienze motorie, come orologi sportivi, GPS, applicazioni informatiche per il fitness e attrezzature innovative per monitorare le prestazioni



fisiche e migliorare il rendimento.

- **Sostenibilità e rispetto dell'ambiente** durante le attività fisiche all'aperto.

4.2 Percorsi Pluri/Interdisciplinari ed Educazione Civica

Argomenti di Educazione Civica che verranno affrontati:

Il doping: tra salute, legalità e etica (4 ore)

5. METODOLOGIE, STRUMENTI E SPAZI DI APPRENDIMENTO

5.1 Metodologie Didattiche

Il metodo di insegnamento deve essere il più possibile attivo e partecipativo, con un equilibrio tra teoria e pratica.

Alcune metodologie utilizzate includono:

- Lezioni pratiche: in palestra o all'aperto, focalizzate su attività motoria, sport e giochi di squadra.
- Lavoro di gruppo: attività per promuovere cooperazione, lavoro di squadra e gestione dei ruoli.
- Utilizzo di tecnologie: video tutorial per migliorare la comprensione dei gesti tecnici e delle dinamiche di gioco.

Le scelte metodologiche terranno conto dell'età degli allievi, della situazione di partenza individuale, delle strutture, degli spazi e degli attrezzi disponibili.

5.2 Strumenti di Lavoro e Risorse

Gli strumenti e le risorse sono selezionati in base alla disponibilità delle strutture e alle esigenze delle attività previste:

- Spazi e strutture: uso di palestre interne ed esterne, campo di atletica, parco fluviale e altre aree dedicate.
- Attrezzature sportive: utilizzo degli attrezzi idonei alla disciplina e disponibili nel plesso.
- Supporti didattici: schede di autovalutazione per il tracciamento dei progressi individuali.
- Tecnologie digitali: utilizzo di video tutorial per l'analisi dei gesti tecnici e il miglioramento delle dinamiche di gioco.

6. VERIFICA E VALUTAZIONE

6.1 Tipologia e frequenze delle verifiche

Sono previste minimo due prove di verifica per il trimestre e tre prove di verifica per il pentamestre, attraverso le seguenti modalità:

- Prove pratiche: esercizi specifici (salti, corse, lanci, giochi di squadra) in cui gli studenti dimostrano le proprie abilità tecniche e motorie.



- Osservazione continuativa: valutazione costante durante le attività in classe, focalizzandosi su impegno, partecipazione e atteggiamento.
- Test di valutazione motoria: test standardizzati come il test di Cooper, il salto in lungo, la velocità, ecc.; test su percorsi di agilità; test non standardizzati su specifiche abilità.
- Prove teoriche: eventualmente, verifiche scritte o orali su regolamenti sportivi, nozioni di educazione fisica e concetti di salute e benessere.

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

6.2 Criteri di Valutazione

La valutazione terrà conto principalmente delle competenze motorie acquisite dagli studenti. Potranno anche essere valutate la partecipazione attiva e l'impegno durante le lezioni, la capacità di collaborare e di rispettare le regole nei giochi di squadra, il miglioramento personale rispetto al livello di partenza, le conoscenze teoriche sugli argomenti affrontati.

La valutazione sarà:

oggettiva, cioè si baserà sull'analisi dei dati raccolti durante l'esecuzione delle prove effettuate nel corso o al termine di un determinato modulo, facendo riferimento alle tabelle;
soggettiva, cioè si baserà sull'osservazione continua dell'aspetto motorio e comportamentale dell'allievo/a, durante il lavoro scolastico.

Per la valutazione si utilizzeranno:

- Tabelle con tempi o distanze da raggiungere per valutare oggettivamente la prestazione fisica
- Griglie di osservazione: strumenti per valutare le performance degli studenti nelle varie attività, con criteri prestabiliti.
- Rubriche di valutazione: per valutare progressi e competenze motorie in maniera dettagliata e oggettiva.

Gli allievi esonerati dall'attività pratica parteciperanno alle lezioni; sarà compito dell'insegnante trovare le modalità adeguate al fine di coinvolgere gli allievi. La valutazione verterà su argomenti teorici con verifiche scritte o orali, attività di arbitraggio e/o segnapunti.

PROVE COMUNI PER TUTTE LE CLASSI QUINTE

- Test motori per le capacità condizionali: resistenza, forza, velocità e flessibilità
- Agilità e coordinazione: Illinois agility test
- Giochi di squadra: fondamentali individuali
- Atletica: lancio della palla medica o del vortex

Luogo e Data: Cuneo, 02/10/2026

Firma del Docente: Romina Riminaldi



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: _____