



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:** 1^a B
- **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
- rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo e migliorarlo, ricordando che è patrimonio a disposizione di tutti
- adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive

3.2 Obiettivi Disciplinari

Competenze

- Utilizzare il linguaggio del corpo ai fini della comunicazione
- Gestire in modo efficace la pratica motoria e sportiva per il benessere personale e sociale assumendo positivi stili di vita
- Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva e collaborare in vista di un obiettivo comune
- Affrontare i cambiamenti fisici e psicologici con adeguata consapevolezza, imparare a conoscere e gestire le emozioni
- Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza in diversi contesti

Abilità

- Interagire all'interno del gruppo
- Eseguire corrette azioni motorie in situazioni complesse e utilizzare test motori specifici
- Saper utilizzare un linguaggio appropriato per definire le caratteristiche e le funzioni del corpo in movimento
- Applicare le regole degli sport praticati
- Assumere comportamenti funzionali alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti

Conoscenze

- Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette, i principali paramorfismi e dismorfismi
- Definizione e classificazione del movimento
- Concetti essenziali relativi all'attività motoria
- Aspetti anatomici e fisiologici di organi e apparati
- I cambiamenti adolescenziali e le loro ripercussioni sull'identità



- Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale
- Regolamenti tecnici degli sport praticati a scuola
- Principi igienici e scientifici per il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica
- Principi fondamentali sulla sicurezza

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:

- Schema corporeo: conoscenza del proprio corpo e delle sue parti, capacità di riconoscere le posizioni del corpo nello spazio e la loro interazione.
- Consapevolezza corporea: esercizi di proprioccezione, stabilità e movimento in relazione allo spazio circostante e agli altri, comprensione dei limiti fisici e delle potenzialità individuali.
- Coordinazione motoria di base: movimenti fondamentali che richiedono il controllo di più parti del corpo, come camminare, correre, saltare, rotolare e girare, lanciare e arrampicarsi.
- Capacità condizionali: avviamento allo sviluppo di forza, resistenza, velocità e flessibilità.
- Forza: esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi per sviluppare la forza muscolare (addominali, flessioni, piegamenti, squat).
- Resistenza: corsa leggera, corsa di durata, giochi e attività in circuito, percorsi a ostacoli e attività aerobiche per migliorare la capacità cardio-respiratoria.
- Velocità: movimenti rapidi e cambi di direzione in attività semplici, giochi di corsa e esercizi di sprint con focus sulla reattività, scatti e attività, che richiedono rapidi cambi di direzione.
- Flessibilità: stretching statico e dinamico per migliorare l'elasticità muscolare e la mobilità articolare, per ridurre le tensioni e la rigidità muscolare anche come prevenzione degli infortuni.
- Coordinazione motoria: esercizi per sviluppare la coordinazione dinamica generale ed esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica, anche con piccoli attrezzi (funicelle, racchette, mazze, palloni e palline), esercizi di destrezza.
- Equilibrio statico e dinamico: esercizi per mantenere l'equilibrio sia in posizione statica che in movimento.
- Ritmo: esercizi con cambi di ritmo, attività per adattare i propri movimenti ad un ritmo esterno, anche con l'ausilio della musica.
- Circuiti motori e percorsi a ostacoli: attività per migliorare l'agilità, la resistenza e la rapidità.
- Espressività corporea: utilizzo del corpo come mezzo di espressione, attraverso gesti, posture e movimenti creativi.
- Collaborazione e lavoro di squadra: Attività che promuovono la cooperazione, l'ascolto e la condivisione degli spazi e delle risorse con gli altri (giochi ed esercizi di gruppo, staffette).



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

- Atletica leggera: introduzione alla corsa e al salto in lungo.
- Ginnastica: esercizi di ginnastica a corpo libero e con attrezzi, per sviluppare la coordinazione e l'equilibrio.
- Sport con racchetta: introduzione alle tecniche di base, il dritto, il rovescio e il servizio.
- Calcio: il controllo della palla, il passaggio e il tiro
- Pallavolo: i fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta di sicurezza), introduzione al lavoro di squadra.
- Basket: Introduzione ai fondamentali individuali: palleggio, passaggio, arresto e tiro.
- Altri sport: esperienze di pallamano, hockey, baseball, pickleball, etc.
- Giochi tradizionali o minori: giochi di squadra o tutti contro tutti come il gioco della bandierina, palla prigioniera, palla seduta, dodgeball, etc, che incoraggiano il movimento, il lavoro di gruppo, lo sviluppo di strategie.
- Rispetto delle regole: sviluppo della capacità di rispettare le regole in contesti ludico-sportivi, comprendendo il ruolo delle regole per un gioco equo e sicuro.
- I regolamenti di vari sport di squadra (calcio, pallavolo, basket).
- Esercitazioni di gioco per consolidare la comprensione e l'applicazione delle regole e il loro rispetto in contesti competitivi semplici.
- Comprensione del ruolo di ciascun membro della squadra e l'importanza della collaborazione e del rispetto reciproco.
- Promozione di uno sport inclusivo, che coinvolga tutti gli studenti, indipendentemente dalle abilità o dalle differenze fisiche e culturali.
- Partecipazione al gioco e riflessioni sui comportamenti corretti (fair play, rispetto dell'avversario).
- Etica sportiva e importanza del rispetto delle regole.

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:

- Alimentazione e sport: concetti base di nutrizione, il ruolo dell'alimentazione nella performance sportiva, l'importanza dell'idratazione.
- Benessere psicologico: discussione sull'importanza del movimento per la salute mentale e la gestione dello stress.
- Norme di igiene personale legata alla pratica sportiva: uso di calzature e abbigliamento adeguato, l'importanza del cambio vestiario prima e dopo l'attività, regole di comportamento e di sicurezza negli spogliatoi.
- 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
- Sicurezza stradale: regole di comportamento durante gli spostamenti agli impianti esterni, rispetto del codice della strada, rispetto delle piste ciclabili.
- Primo soccorso: cenni di primo intervento in caso di infortuni durante l'attività fisica.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO:

- Attività all'aperto: camminate, corse, giochi in spazi naturali, orienteering.
- Uso di tecnologie: introduzione a strumenti utilizzati nelle scienze motorie, come orologi sportivi,



applicazioni informatiche per il fitness e attrezzature innovative.

- 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:

Superare le barriere: accessibilità ed inclusione (4 ore)

Partecipazione alla “Corsa contro la fame”: percorso di sensibilizzazione alla solidarietà (2 ore)

5. METODOLOGIE, STRUMENTI E SPAZI DI APPRENDIMENTO

5.1 Metodologie Didattiche

Il metodo di insegnamento delle scienze motorie 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 PRIME

- Test motori per le capacità condizionali: resistenza, forza, velocità e flessibilità
- Agilità e coordinazione: percorso di destrezza o test sprint a croce
- Capovolte (avanti e indietro)
- Giochi di squadra: fondamentali individuali
- Atletica: corsa veloce (sprint 30 metri)

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: _____