



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:** 3^a GAMMA
- **Indirizzo di studio:** CLASSICO

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

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 per raggiungere le seguenti competenze:

- 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 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:

- 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 propriocezione, stabilità e movimento in relazione allo spazio circostante e agli altri, comprensione dei limiti fisici e 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 a 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.
- Capacità coordinative: saper organizzare in modo efficace i movimenti del corpo durante l'esecuzione di un'attività.
- Coordinazione motoria: esercizi per sviluppare la coordinazione dinamica generale e 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, con attenzione alle tecniche di base.
- 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, il posizionamento in campo.
- Calcio: il controllo della palla, il passaggio e il tiro
- Pallavolo: i fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta di sicurezza e dall'alto), il gioco con attenzione alle posizioni in campo, ai ruoli e al lavoro di squadra.
- Basket: Introduzione ai fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiro libero e terzo tempo, gioco di squadra 3 vs 3.
- 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, ecc.).
- Applicazione pratica delle regole durante le attività sportive individuali e di squadra.
- Esercitazioni di gioco per consolidare la comprensione 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 l'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 (palloni, reti, attrezzi ginnici).
- 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.
- 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:

Alimentazione e sport (4 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 TERZE

- Test motori per le capacità condizionali: resistenza, forza, velocità e flessibilità
- Agilità e coordinazione: scaletta (speed ladder)
- Giochi di squadra: fondamentali individuali
- Atletica: salto in lungo o ostacoli



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: _____