



## 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<sup>a</sup> BETA
- **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
  - 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: \_\_\_\_\_