



A.S. 2026/2027

PIANO DI LAVORO per la classe 1E Scienze Applicate

Materia: SCIENZE MOTORIE Docente: Matteo Rollino

ESITI DELLE PROVE DI ACCESSO:

Non previste

OBIETTIVI TRASVERSALI

Identità:

Conoscenza di sé

- 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

Relazione con gli altri

- 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

Convivenza civile

- 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

OBIETTIVI DISCIPLINARI

(standard di disciplina in uscita - conoscenze, competenze, capacità)

FINALITA'

- 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.

Competenze - primo biennio

- In relazione alle finalità espresse, i percorsi didattici che verranno proposti sono mirati a far acquisire specifiche competenze, in modo differenziato nel corso del biennio e valutabili in relazione alle condizioni iniziali e ai livelli conseguiti
- Utilizzare il linguaggio del corpo ai fini della comunicazione
- Gestire in modo efficace la pratica motoria e sportiva per il benessere personale e sociale per 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 e far applicare le regole degli sport praticati
- Assumere comportamenti funzionali allo sviluppo della salute dinamica compresi quelli legati alla prevenzione degli infortuni e della 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
- I cambiamenti adolescenziali e le loro ripercussioni sulla loro identità
- Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale
- Regolamenti 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



a) CONTENUTI DISCIPLINARI

I moduli proposti saranno sviluppati durante tutto il corso dell'anno compatibilmente con le strutture a disposizione (è prevista una turnazione ogni 3 settimane) e con le condizioni climatiche e ambientali

Modulo 1: capacità condizionali e allenamento

- Attività ed esercizi a carico naturale di scioltezza articolare e tonificazione muscolare eseguiti anche con l'ausilio di piccoli attrezzi non codificati
- Prove di corsa in varie modalità con focus sulla corsa di resistenza e verifica con un test mini-Cooper di 6 minuti
- Miglioramento della forza con esercizi specifici e test di verifica: sargent test, salto in lungo da fermi, piegamenti sulle braccia e muscolatura addominale.

Modulo 2: capacità e abilità coordinative

- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi per il miglioramento della coordinazione (cerchi, funicella, bacchetta...) e, ai grandi attrezzi codificati e non codificati (se presenti nella palestra utilizzata)
- Attività ed esercizi di coordinazione anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi; didattica della capovolta rotolata avanti e introduzione della capovolta rotolata indietro
- La fune: i saltelli in modalità statica e dinamica, in varie modalità e con test finale di verifica
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario, intersegmentario e per il controllo della respirazione con particolare attenzione all'impiego dello stretching per il miglioramento della estensibilità ed elasticità del muscolo.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza di ritmo e in situazioni spazio-temporali variate; la risposta motoria a stimoli visivi e uditivi, la rapidità di esecuzione: test dedicati.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche, dinamiche, complesse e in fase di volo
- Attività di educazione al ritmo: i balli popolari, semplici passi ed esercizi coreografici

Modulo 3: Sport, regole e fair play

- Attività sportive individuali; badminton. Attività propedeutiche all'utilizzo della racchetta in forma ludica e all'arrampicata come qualità motoria allenabile in palestra utilizzando grandi attrezzi (la spalliera).
- Attività di atletica leggera presso il locale Campo di Atletica: propedeutica alla corsa veloce, il getto del peso, il salto in alto e il salto in lungo.
- Attività sportive di squadra: l'unihockey, propedeutici e fondamentali individuali della



pallavolo e del basket; propedeutici del gioco del baseball, palla tamburello, pallavolo, pallamano, hit ball, Introduzione di giochi non codificati e propedeutici ai giochi. Conoscenza delle regole di gioco degli sport effettuati con possibile verifica scritta.

- Nuoto: apprendimento e/o miglioramento dell'abilità natatoria attraverso lo svolgimento di n.6 lezioni di nuoto presso l'impianto territoriale, con livelli di apprendimento diversificati, sotto la guida di istruttori qualificati. L'attività è inserita nel progetto "Lezioni di nuoto per le classi prime" e la quota di partecipazione sarà a carico delle famiglie.

Modulo 4: attività in ambiente naturale

- Camminate, circuiti, percorsi svolti in ambiente naturale e in aree del territorio preposte;
- Pattinaggio su ghiaccio: una o due lezioni di avvicinamento presso la locale pista territoriale.

Educazione civica

Nell'ambito della programmazione dei consigli di classe e di dipartimento verranno svolti, durante il trimestre argomenti pertinenti all'educazione civica sviluppando i seguenti temi:

- la sicurezza negli ambienti: palestra.
- Mens sana in corpore sano.

La classe partecipa al progetto "corsa contro la fame" per la raccolta di fondi destinati a contrastare il fenomeno della malnutrizione in paesi sottosviluppati.

b) SEZIONI DI PERCORSI PLURI/INTERDISCIPLINARI

- Giornata bianca di sci nordico e alpino in località da definire
- Eventuali esercitazioni a classi parallele sulle discipline dell'atletica leggera

METODOLOGIA e STRUMENTI DI LAVORO

Metodologie utilizzate:

Lezione interattiva utilizzando metodologie che favoriscano l'interazione, il tutoraggio e la collaborazione (cooperative learning, metodologia del compito) Il lavoro sarà individualizzato e personalizzato. Le unità di apprendimento saranno presentate complessivamente e quindi, analizzate successivamente e riprese in ultima analisi in modo globale. Le unità di apprendimento prevedono l'utilizzo dello spazio, della attrezzatura e del materiale di palestra, video,





presentazioni, testi.

VERIFICA: tipologia e frequenza

VALUTAZIONE

La certificazione delle competenze avverrà tramite una valutazione sommativa, compiti di realtà e rubriche valutative.

La valutazione trimestrale/pentamestrale scaturisce dal profitto ottenuto nelle verifiche pratico/teoriche. Si avvarrà dei risultati emersi dai test pratici già calcolati in griglie di livello proporzionale all'età degli alunni/e. Sono previste verifiche scritte e/o interrogazioni orali per la parte teorica e, per gli alunni esonerati parzialmente o totalmente dalle esercitazioni pratiche, ulteriori verifiche scritte/orali, valutazione su arbitraggio e/o segnapunti. Le prove pratiche valutate saranno minimo due per il trimestre e tre per il pentamestre. Si terrà conto degli aspetti migliorativi e degli aspetti relazionali e socializzanti. Saranno infatti considerati i miglioramenti ottenuti dai livelli di partenza, la partecipazione attiva alle lezioni, l'impegno e l'interesse dimostrati, la frequenza e la partecipazione effettiva (giustificazioni), la serietà nello svolgimento del lavoro, l'atteggiamento collaborativo e costruttivo verso l'insegnante e il gruppo classe. Si valuterà inoltre il rispetto delle regole verso le strutture e il materiale utilizzato, la partecipazione ai Gruppi Sportivi e ai Campionati Studenteschi.

Tra gli elementi che concorreranno alla valutazione finale verranno considerati:

- Interesse
- Impegno
- Partecipazione
- Puntualità durante gli spostamenti, solerzia nell'utilizzo degli spogliatoi e precisione nelle consegne
- Collaborazione nella disposizione e nel ritiro del materiale utilizzato durante le lezioni

Cuneo, 30/09/2026

Firma: Matteo Rollino

Motivazioni di eventuali variazioni in itinere





Le eventuali variazioni in itinere sono legate alla disponibilità delle strutture assegnate e alle condizioni atmosferiche (per quanto riguarda l'attività in ambiente naturale).

Cuneo, 30/09/2026

Firma: Matteo Rollino

