



A.S. 2026/2027

PIANO DI LAVORO per la classe 3R Ordinamentale/Rondine

Materia: SCIENZE MOTORIE Docente: Matteo Rollino

ESITI DELLE PROVE DI ACCESSO:

Non previste

OBIETTIVI TRASVERSALI

(obiettivi educativi e didattici)

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
- elaborare l'errore o la sconfitta (nei giochi di squadra) per sviluppare il giusto distacco dall'esito della performance nella considerazione del sé

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 dal proprio.





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 – secondo biennio

- 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. Le proposte del secondo biennio si svilupperanno per:

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 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
-
- 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.

a) CONTENUTI DISCIPLINARI

I moduli proposti verranno svolti durante tutto il percorso annuale compatibilmente con la turnazione delle palestre esterne assegnate e con le condizioni atmosferiche per quanto riguarda l'attività in ambiente naturale

Modulo 1: capacità condizionali e allenamento

- Attività ed esercizi a carico naturale e con sovraccarico adeguato; realizzazione di una palestra con stazioni di lavoro; concetto di ripetizioni e di serie e di fase di recupero; test sulla tonicità dei muscoli addominali, degli arti superiori e inferiori.





- Prove di corsa continua e intervallata, andature miste, partenze, allunghi
- Test rapidità arti inferiori con utilizzo della scala orizzontale (ladder agility), test navetta per la resistenza specifica,
- Test del salto in lungo da fermi, sargent test (se non svolto nel primo biennio)
- Il fitness e il lavoro svolto con le macchine presso una palestra attrezzata territoriale (Down Town).
- Il protocollo Tabata applicato all'allenamento.

Modulo 2: capacità e abilità coordinative

- Miglioramento della scioltezza articolare e dell'allungamento muscolare: lo stretching e il suo impiego.
- Miglioramento della flessibilità anche attraverso l'impiego di piccoli attrezzi: test sulla flessione del busto
- Un grande attrezzo: la spalliera, esercizi di sensibilizzazione all'attrezzo, esercizi in carico e sospensione
- Esercizi in condizioni spazio temporali diversificati con utilizzo di piccoli attrezzi
- Esercizi di equilibrio da semplici a complessi, in modalità statica e dinamica.
- Attività di educazione al ritmo attraverso l'impiego di balli folkloristici da eseguire individualmente e in gruppo.

Modulo 3: Conoscenza e pratica degli sport individuali e giochi sportivi

- Attività sportive individuali: il badminton, il go back,
- Attività sportive di squadra: la pallavolo, l'hit ball, palla tamburello, palla pugno. I fondamentali individuali (ripasso) e strategie del gioco di squadra di pallavolo e basket.
- Organizzazione di tornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Attività di nuoto presso la Piscina del territorio.
- Attività sportive individuali: l'arrampicata sportiva presso strutture del territorio; fase di preparazione in palestra con l'utilizzo della spalliera e del quadro svedese; utilizzo della struttura scolastica per la conoscenza e la pratica dei fondamentali di questo sport;
- Attività sportive aggiuntive per l'avvicinamento a sport emergenti: il tiro con l'arco (in collaborazione con gli arcieri dell'Elice);
- Moduli di padel e/o di tennis presso strutture dedicate del territorio nell'ambito del progetto "Racchette in classe"
- Attività sportive di squadra: la pallamano, il tennis, il calcetto
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate
- Organizzazione di tornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Tennis: modulo di 6 lezioni (progetto Racchette in classe) presso gli impianti del territorio sotto la guida di maestri di tennis.

Modulo 4: attività in ambiente naturale

- Attività in ambiente naturale: camminate, circuiti, attività ludiche, utilizzando aree libere e strutture preposte del territorio.
- Pattinaggio su ghiaccio presso strutture del territorio
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate



Modulo 5: salute e benessere

- Educazione alla salute: la classe partecipa ad un intervento di 2 ore sul BLSD con medici e infermieri dell'Ospedale Santa Croce con esercitazioni su manichino
- Il movimento come benessere personale
- L'importanza della postura e del controllo muscolare (Core stability)

Educazione civica

Nell'ambito della programmazione del consiglio di Classe e del Dipartimento verranno trattati i seguenti argomenti nel trimestre.

- la sicurezza negli ambienti: palestra.
- L'educazione alimentare per la realizzazione del corretto rapporto tra alimentazione, attività sportiva e benessere psicofisico.

b) SEZIONI DI PERCORSI PLURI/INTERDISCIPLINARI

- L'apparato locomotore: funzionamento e applicazione in ambito sportivo; collegamento con educazione civica, come evitare i traumi e come intervenire nel caso si verifichino durante una attività motoria/sportiva.

METODOLOGIA e STRUMENTI DI LAVORO

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 globalmente quindi, analizzate successivamente e riprese in ultima analisi in modo globale. Le unità di apprendimento prevedono l'utilizzo dello spazio 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 ed altre

Le prove pratiche valutate saranno minimo una per il trimestre e due 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.

Verifica iniziale: per rilevare le capacità iniziali e avere i dati di riferimento sulle caratteristiche individuali.

Verifica intermedia: per fornire con tempestività i sostegni individualizzati necessari e consentire così di proseguire il programma proposto.

Verifica finale : per accertare i livelli di abilità e competenza oltre ai miglioramenti raggiunti rispetto ai livelli di partenza.

Tra gli elementi che concorreranno alla valutazione finale verranno considerati:

- Interesse
- Impegno
- Partecipazione e collaborazione tra pari e con il docente durante lo svolgimento delle attività, nella disposizione e nella rimozione dell'attrezzatura utilizzata durante le lezioni
- Puntualità negli spostamenti e nell'utilizzo dello spogliatoio, la precisione nelle consegne.
- La disponibilità a svolgere compiti di arbitraggio e/o segnapunti

Cuneo, 30/09/2026

Firma: Matteo Rollino

Motivazioni di eventuali variazioni di itinere

Eventuali variazioni potrebbero verificarsi per la turnazione e l'utilizzo delle palestre esterne, per le condizioni atmosferiche.

Cuneo, 30/09/2026

Firma: Matteo Rollino