

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI DISCIPLINE SPORTIVE

A.S. 2025-2026

LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

CLASSI: PRIMO BIENNIO

PERIODO: 1° QUADRIMESTRE

MODULO 1 LE CAPACITA' CONDIZIONALI

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
<ul style="list-style-type: none">- Test motori per rilevare i livelli di efficienza delle capacità condizionali	<ul style="list-style-type: none">- Misurazione di forza, velocità, resistenza e flessibilità, con semplici test oggettivi	<ul style="list-style-type: none">- Saper esprimere nel modo più efficace quantitativamente e qualitativamente la capacità motoria richiesta.- Conoscere ed applicare i principi che stanno alla base dell'allenamento di Forza, Velocità, Resistenza e Flessibilità.	<ul style="list-style-type: none">- Saper esprimere le proprie capacità motorie condizionali, relativamente alle potenzialità individuali- Riconoscere le diverse capacità condizionali da mettere in pratica

MODULO 2 LE CAPACITA' COORDINATIVE

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
<ul style="list-style-type: none"> - Organizzare, regolare e controllare il movimento del corpo nello spazio e nel tempo per raggiungere un obiettivo - Capacità di coordinazione durante effettuazione di test o prove richieste 	<ul style="list-style-type: none"> - Analisi delle capacità coordinative e cenni sulle loro applicazioni nella metodologia dell'allenamento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper esprimere nel modo più efficace quantitativamente e qualitativamente e la capacità motoria richiesta. - Conoscere ed applicare i principi delle capacità coordinative generali e speciali. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper esprimere semplici capacità motorie coordinative, relativamente alle potenzialità individuali - Riconoscere le diverse capacità coordinative da mettere in pratica

CLASSI: PRIME
PERIODO: 2° QUADRIMESTRE

MODULO 1 SPORT DI SQUADRA

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
<ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche specifiche della disciplina - I ruoli - Le regole nel gioco 	<ul style="list-style-type: none"> - Osservazione durante i gesti tecnici - Osservazione e misurazione durante il gioco 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper eseguire azioni richieste attraverso l'esecuzione di percorsi e test motori - Saper eseguire correttamente i fondamentali - Saper collaborare durante il gioco di squadra - Rispettare i ruoli 	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire semplici percorsi - Effettuare test motori nel rispetto delle proprie potenzialità - Partecipare al gioco di gruppo

MODULO 2 SPORT INDIVIDUALI (ATLETICA LEGGERA, GINNASTICA ARTISTICA, TENNIS)

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
<ul style="list-style-type: none"> - Le caratteristiche specifiche delle discipline - L'allenamento e la preparazione fisica - I regolamenti - Le progressioni didattiche 	<ul style="list-style-type: none"> - Allenamento delle capacità motorie di base - Conoscenza dei gesti tecnici - Conoscenza delle regole di base 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper esprimere al massimo le proprie capacità nelle attività che vengono proposte (percorsi o test) - Mettere in pratica 	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire semplici percorsi - Effettuare test motori nel rispetto delle proprie potenzialità - Conoscere i regolamenti basilari degli sport

		correttamente il regolamento per non invalidare le prove	individuali proposti
--	--	--	-------------------------

MODULO 3 ATTIVITA' MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE (ORIENTEERING)

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza del territorio - Conoscenza dell'attività aerobica a basso/medio impatto - Analisi del passo - I rischi della sedentarietà - Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale - I principi fondamentali di prevenzione e attuazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza del territorio - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti - I rischi della sedentarietà 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper camminare con una tecnica adeguata - Rispettare le regole della convivenza civile - Saper organizzare le proprie attrezzature (scarpe, abbigliamento, kit di ricambio) 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Conoscere i principali rischi della sedentarietà

della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti			
--	--	--	--

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI DISCIPLINE SPORTIVE

A.S. 2025-2026

LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

CLASSI: TERZE - QUARTE

PERIODO: 1° PERIODO

MODULO 1 LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
<ul style="list-style-type: none">- Test motori per rilevare i livelli di efficienza delle capacità condizionali	<ul style="list-style-type: none">- Misurazione di forza, velocità, resistenza e flessibilità, con semplici test oggettivi	<ul style="list-style-type: none">- Saper esprimere nel modo più efficace quantitativamente e qualitativamente la capacità motoria richiesta.- Conoscere ed applicare i principi che stanno alla base dell'allenamento di Forza, Velocità, Resistenza e Flessibilità.	<ul style="list-style-type: none">- Saper esprimere le proprie capacità motorie condizionali, relativamente alle potenzialità individuali- Riconoscere le diverse capacità condizionali da mettere in pratica

MODULO 2 LE CAPACITÀ COORDINATIVE

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
<ul style="list-style-type: none">- Organizzare, regolare e controllare il movimento del corpo nello spazio e nel	<ul style="list-style-type: none">- Analisi delle capacità coordinative e cenni sulle loro applicazioni nella	<ul style="list-style-type: none">- Saper esprimere nel modo più efficace quantitativamente e	<ul style="list-style-type: none">- Saper esprimere semplici capacità motorie coordinative,

<p>tempo per raggiungere un obiettivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacità di coordinazione durante effettuazione di test o prove richieste 	<p>metodologia dell'allenamento</p>	<p>qualitativamente la capacità motoria richiesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere ed applicare i principi delle capacità coordinative generali e speciali. 	<p>relativamente alle potenzialità individuali</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere le diverse capacità coordinative da mettere in pratica
---	-------------------------------------	---	---

MODULO 3 SPORT DI SQUADRA (BEACH VOLLEY /BEACH TENNIS, PADEL)

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
<ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche specifiche della disciplina - I ruoli - Le regole nel gioco 	<ul style="list-style-type: none"> - Osservazione durante i gesti tecnici - Osservazione e misurazione durante il gioco 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper eseguire azioni richieste attraverso l'esecuzione di percorsi e test motori - Saper eseguire correttamente i fondamentali - Saper collaborare durante il gioco di squadra - Rispettare i 	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire semplici percorsi - Effettuare test motori nel rispetto delle proprie potenzialità - Partecipare al gioco di gruppo

		ruoli	
--	--	--------------	--

PERIODO: 2° PERIODO

MODULO 1 SPORT INDIVIDUALI (TENNIS, ATLETICA LEGGERA, SQUASH)

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
<ul style="list-style-type: none"> - Le caratteristiche specifiche delle discipline - L'allenamento e la preparazione fisica - I regolamenti - Le progressioni didattiche 	<ul style="list-style-type: none"> - Allenamento delle capacità motorie di base - Conoscenza dei gesti tecnici - Conoscenza delle regole di base 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper esprimere al massimo le proprie capacità nelle attività che vengono proposte (percorsi o test) - Mettere in pratica correttamente il regolamento per non invalidare le prove 	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire semplici percorsi - Effettuare test motori nel rispetto delle proprie potenzialità - Conoscere i regolamenti basilari degli sport individuali proposti

MODULO 2 ATTIVITA' MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE (EQUITAZIONE, VELA, ULTIMATE FRISBEE, SOFTBALL)

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-------------------	-------------------------	-------------------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza del territorio - Conoscenza dell'attività aerobica a basso/medio impatto - Analisi del passo - I rischi della sedentarietà - Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale - I principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza del territorio - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti - I rischi della sedentarietà 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper camminare con una tecnica adeguata - Rispettare le regole della convivenza civile - Saper organizzare le proprie attrezzature (scarpe, abbigliamento, kit di ricambio) 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Conoscere i principali rischi della sedentarietà
--	---	--	---

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI DISCIPLINE SPORTIVE

A.S. 2025-2026

LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

CLASSI: 5

PERIODO: 1° PERIODO

MODULO 1 Test pratici sulle capacità condizionali e coordinative

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
Nel caso in cui sia impossibile fare i test pratici, studio teorico dei vari test pratici riferiti alla metodologia dell'allenamento	Test sulle capacità condizionali e coordinative	Saper fare i test di resistenza, forza, velocità, flessibilità e i circuiti sulle capacità coordinative	<ul style="list-style-type: none">- Riuscire a fare i test sulle capacità condizionali e coordinative.- Rispetto delle regole sociali e di gioco

MODULO 2 Test pratici sulle capacità condizionali e coordinative

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-------------------	-------------------------	-------------------	-------------------------

Nel caso in cui sia impossibile fare i test pratici, studio teorico dei vari test pratici riferiti alla metodologia dell'allenamento	Di nuovo ripetizione dei test sulle capacità condizionali e coordinative, anche per prendere maggiormente consapevolezza del corretto modo di allenare le singole capacità	Saper fare i test di resistenza, forza, velocità, flessibilità e i circuiti sulle capacità coordinative	<ul style="list-style-type: none"> - Riuscire a fare i test sulle capacità condizionali e coordinative. - Rispetto delle regole sociali e di gioco
--	--	---	--

MODULO 3 L'attività motoria e la respirazione: lo yoga

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
<ul style="list-style-type: none"> - Origine ed evoluzione dello yoga - Le Asana - La respirazione - Pratica dello yoga guidata dalla docente 	<ul style="list-style-type: none"> - Storia e cultura dello yoga - I diversi stili di yoga - La respirazione yogica - Le principali asana 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la storia di un metodo che viene utilizzato trasversalmente e in tante attività sportive - Riconoscere l'importanza della respirazione nelle pratiche motorie - Saper eseguire i movimenti base - Saper creare una semplice 	<ul style="list-style-type: none"> - Cenni storici dello yoga - Conoscere le più importanti asana - Saper svolgere una semplice sequenza di esercizi guidati da una corretta respirazione

		sequenza	
--	--	----------	--

2° PERIODO

MODULO 1 ATTIVITA' MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE (ARRAMPICATA, RAFTING, LACROSSE)

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza del territorio - Conoscenza dell'attività aerobica a basso/medio impatto - Analisi del passo - I rischi della sedentarietà - Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale - I principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza del territorio - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti - I rischi della sedentarietà 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper camminare con una tecnica adeguata - Rispettare le regole della convivenza civile - Saper organizzare le proprie attrezzature (scarpe, abbigliamento, kit di ricambio) 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Conoscere i principali rischi della sedentarietà

--	--	--	--

MODULO 2 L'attività motoria e la respirazione: il pilates

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
<ul style="list-style-type: none"> - Origine ed evoluzione del metodo Pilates: la storia di Josef Pilates - I principi del metodo - I movimenti di base - Pratica del metodo 	<ul style="list-style-type: none"> - la storia di Josef Pilates - I nove principi - Le sequenze basilari 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la storia di un metodo che viene utilizzato trasversalmente e in tante attività sportive - Riconoscere l'importanza della respirazione nelle pratiche motorie - Saper eseguire i movimenti base - Saper creare una semplice sequenza 	<ul style="list-style-type: none"> - Cenni storici del metodo Pilates - Alcuni principi del metodo - Saper svolgere una semplice sequenza di esercizi guidati da una corretta respirazione