PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2025-2026

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO

CLASSI: PRIMO BIENNIO
PERIODO: 1° QUADRIMESTRE

MODULO 1 - Le scienze motorie, le fasi dell'allenamento, il riscaldamento

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere l'impianto generale della materia scienze motorie - Conoscere le fasi dell'allenamento e gli aspetti fondamentali delle metodiche di allenamento (riscaldamento, stretching, lavoro aerobico e anaerobico) - Conoscere le principali modalità operative-esecutive degli esercizi a corpo libero e agli attrezzi - Conoscere la terminologia specifica della disciplina per le posizioni e i movimenti fondamentali del proprio corpo	- Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive - Ricercare la padronanza motoria nelle differenti esecuzioni motorie. - Avere padronanza del proprio corpo nel rapportarsi sia con i piccoli che con i grandi attrezzi - Cogliere relazioni tra l'attività pratica e quella teorica della disciplina - Esporre in modo chiaro, logico e coerente, utilizzando gli elementi di base della terminologia specifica della disciplina	- Saper gestire il proprio corpo in ambiti motori differenziati elaborando schemi motori flessibili, creativi ed adattabili alle diverse forme di esercitazioni - Padroneggiare gli strumenti espressivi, comunicativi e la terminologia specifica della disciplina	- Saper elaborare schemi motori di base - Rispettare delle regole di gioco e sociali - Acquisire maggior consapevolezza

MODULO 2 - Sport di squadra (pallavolo e pallacanestro) e giochi popolari

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI

- Conoscere le abilità tecniche dei giochi di squadra praticati - Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati - Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, e il fair-play	- Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive - Eseguire i fondamentali individuali e di base degli sport - Praticare in forma globale vari giochi sportivi, di movimento e presportivi - Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati	- Saper praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale - Applicare i regolamenti di gioco degli sport praticati e ricercare soluzioni efficaci alle situazioni/stimolo - Utilizzare le abilità relazionali interpersonali per collaborare ed interagire in modo cooperativo	- Conoscere le regole di base dei principali sport praticati e del corretto rapportarsi, nelle situazioni di gioco, con compagni, avversari e arbitro - Acquisire maggior consapevolezza - Avviamento alla pratica sportiva: fondamentali individuali e di squadra

CLASSI: PRIMO BIENNIO
PERIODO: 2° QUADRIMESTRE

MODULO 1 - Le capacità motorie coordinative e condizionali

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali) - Classificazione delle capacità motorie - Conoscere i test pratici sulle capacità condizionali e coordinative	- Sviluppare le capacità condizionali (forza, velocità, resistenza e flessibilità) - Eseguire esercitazioni per il miglioramento delle capacità coordinative generali e speciali - Sviluppare la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica - Adattare il movimento alle variabili spaziali (dimensioni, distanze, spazio proprio e altrui ecc) - Adattare il movimento alle variabili temporali	- Saper discernere tra capacità condizionali e coordinative - Orientarsi negli ambiti motori e sportivi riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità - Eseguire consapevolmente i test proposti sulle capacità condizionali e coordinative	- Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative - Rispetto delle regole di gioco e sociali - Acquisire maggior consapevolezza

	(struttura ritmica, cadenza, successione ecc) - Adattare il movimento alle variabili spazio temporali (concetto di velocità e traiettoria)		

MODULO 2 - Sport individuali (tennis, tennis tavolo, atletica leggera)

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere le abilità tecniche dei giochi praticati - Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati - Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, e il fair-play	- Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive - Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair-play e l'arbitraggio - Eseguire i fondamentali individuali dello sport praticato	- Saper praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale - Applicare i regolamenti di gioco degli sport praticati e ricercare soluzioni efficaci alle situazioni/stimolo	- Conoscere le regole di base dei principali sport praticati e del corretto rapportarsi, nelle situazioni di gioco, con compagni, avversari e arbitro - Acquisizione di maggior consapevolezza - Avviamento alla pratica sportiva: fondamentali individuali e di squadra

MODULO 3 - Attività in ambiente naturale

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale - ORIENTEERING: conoscere le tecniche di base per leggere e orientare una cartina topografica e/o usare la bussola in modo corretto; pianificare un percorso efficace e decifrare la simbologia specifica della carta	- Muoversi nel territorio riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente - Esplorare consapevolmente il territorio	- Adottare comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e benessere - Saper riconoscere luoghi del territorio circostante - Sapersi orientare sul territorio - Saper riconoscere luoghi considerando le varianti tempo e distanza	- Osservazione ed individuazione dei luoghi più importanti del territorio circostante - Riconoscere i luoghi principali orientandosi in un percorso facilitato

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2025-2026
AFM - SIA - TUR

CLASSI: SECONDO BIENNIO
PERIODO: 1° QUADRIMESTRE

MODULO 1 - Le capacità motorie coordinative e condizionali

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo applicate all'allenamento - Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative e i loro processi fisiologici	- Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi - Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare - Affinare la coordinazione dinamica generale e specifica - Padroneggiare la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica - Elaborare risposte motorie personali sempre più efficaci - Saper assumere posture adeguate in presenza di carichi - Organizzare percorsi e allenamenti mirati rispettando i principi di allenamento	- Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico-funzionali di resistenza, forza, velocità e flessibilità - Sapersi autovalutare	- Avere padronanza adeguata della propria motricità utilizzando gesti motori efficaci - Conoscere le fasi proprie della disciplina e le tecniche di base dell'allenamento sportivo

MODULO 2 - Sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, beach volley e beach tennis)

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI

- Conoscere le abilità tecniche dei giochi di squadra praticati - Padroneggiare i principali concetti tattici della pratica sportiva - Avere consapevolezza degli aspetti principali delle dinamiche e dei diversi regolamenti degli sport praticati	- Eseguire e controllare i fondamentali individuali e di base degli sport - Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche - Scegliere attività ruolo più adatto alle proprie capacità fisiche e tecniche - Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali - Elaborare autonomamente o in gruppo strategie di gioco - Raggiungere un obiettivo comune	- Saper praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale - Applicare i regolamenti di gioco degli sport praticati ricercando soluzioni creative ed efficaci nelle molteplici situazioni che si creano - Utilizzare le abilità relazionali interpersonali per collaborare ed interagire in modo cooperativo e secondo un corretto atteggiamento competitivo	- Conoscere e saper applicare i regolamenti principali delle singole discipline sportive - Sapersi rapportare, nelle situazioni di gioco, con compagni, avversari e arbitro - Acquisire maggior consapevolezza. - Avviamento alla pratica sportiva: fondamentali individuali e di squadra

CLASSI: SECONDO BIENNIO
PERIODO: 2° QUADRIMESTRE

MODULO 1 - Sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere i muscoli, la loro funzione e la loro azione - Conoscere e riconoscere diverse tipologie di piani di allenamento - Avere consapevolezza delle variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive - Comprendere la relazione tra esercizio fisico e principali apparati (respiratorio,	- Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento - Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti - Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione - Rilevare e analizzare tempi, misure, risultati	- Acquisire una maggiore padronanza di se' - Ampliare le capacità coordinative, condizionali ed espressive al fine di realizzare movimenti complessi - Applicare metodologie di allenamento finalizzato alle attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti	- Ampliare le capacità coordinative, condizionali ed espressive - Conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento sportivo - Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative

cardiocircolatorio, sistema nervoso) - Conoscere diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione	- Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova - Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione - Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione - Eseguire, interpretandola, una sequenza ritmico-musicale	culturali e tecnico-tattici - Saper valutare le proprie e altrui prestazioni, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria - Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo	

MODULO 2 - Sport individuali (tennis, tennis tavolo, atletica leggera, ginnastica, ballo)

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere le abilità tecniche degli sport praticati - Padroneggiare i principali concetti tattici della pratica sportiva - Avere consapevolezza degli aspetti principali delle dinamiche e dei diversi regolamenti degli sport praticati	- Eseguire e controllare i fondamentali individuali e di base degli sport - Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva - Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria - Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche - Scegliere attività/ruolo più adatto alle proprie capacità fisiche e tecniche - Elaborare autonomamente strategie di gioco - Raggiungere un obiettivo comune	- Saper praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale - Applicare i regolamenti di gioco degli sport praticati ricercando soluzioni creative ed efficaci nelle molteplici situazioni che si creano - Utilizzare le abilità relazionali interpersonali per un corretto atteggiamento competitivo e organizzare le attività - Abituarsi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali	- Conoscere e saper applicare i regolamenti principali delle singole discipline sportive - Sapersi rapportare, nelle situazioni di gioco, con avversari e arbitro - Acquisire maggior consapevolezza - Avviamento alla pratica sportiva: fondamentali individuali

MODULO 3 - Salute e benessere

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere il concetto di salute dinamica - Conoscere i principi fondamentali per il mantenimento di un buon stato di salute - Approfondire gli aspetti fondamentali delle varie metodiche di allenamento finalizzate al benessere - Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza - Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale	- Adottare comportamenti funzionali ad uno stile di vita sano. - Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite - Eseguire attività sportive miranti al benessere psico-fisico e alla prevenzione - Riconoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate	- Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti - Prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale.	- Gestire, anche in forma autonoma, tutti i momenti del lavoro corporeo/motorio - Acquisizione di maggior consapevolezza - Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2025-2026
AFM - SIA - TUR

CLASSI: QUINTO ANNO
PERIODO: 1° QUADRIMESTRE

MODULO 1 - Le capacità motorie coordinative e condizionali

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo applicate alla biomeccanica e all'allenamento - Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative e i loro processi fisiologici - Conoscere e applicare metodiche di allenamento, tale da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello (principi di teoria e metodologia dell' allenamento)	- Realizzare progetti motori complessi adeguati ad una completa maturazione personale - Saper eseguire in percorso o in circuito, esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione - Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento - Affinare la coordinazione dinamica generale e specifica - Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento - Elaborare risposte motorie personali sempre più efficaci	- Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico-funzionali di resistenza, forza, velocità e flessibilità - Sapersi autovalutare	- Avere padronanza adeguata della propria motricità utilizzando gesti motori efficaci - Conoscere le fasi proprie della disciplina e le tecniche di base dell'allenamento sportivo

MODULO 2 - Sport di squadra (pallavolo, sitting volley, pallacanestro, baseball, ultimate frisbee, calcio, beach volley e beach tennis).

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI

- Conoscere le abilità tecniche e le metodologie specifiche di allenamento dei giochi di squadra praticati - Padroneggiare i concetti tattici della pratica sportiva - Approfondire gli aspetti tecnici, tattici, sociali ed educativi delle attività motorie sportive e non	- Padroneggiare i fondamentali individuali e di base degli sport - Utilizzare regole, tecniche e strategie fondamentali delle attività - Trasferire ed adottare tecniche e strategie in base a capacità, esperienze, spazi e tempi di cui si dispone - Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva - Elaborare autonomamente o in gruppo strategie di gioco - Raggiungere un obiettivo comune	- Saper praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale - Applicare i regolamenti di gioco degli sport praticati ricercando soluzioni creative ed efficaci nelle molteplici situazioni che si creano - Utilizzare le abilità relazionali interpersonali per collaborare ed interagire in modo cooperativo e secondo un corretto atteggiamento competitivo	- Conoscere e saper applicare i regolamenti principali delle singole discipline sportive - Sapersi rapportare, nelle situazioni di gioco, con compagni, avversari e arbitro - Acquisire maggior consapevolezza. - Avviamento alla pratica sportiva: fondamentali individuali e di squadra

CLASSI: QUINTO ANNO
PERIODO: 2° QUADRIMESTRE

MODULO 1 - Sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere i diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale: il fitness, la Ginnastica Dolce, il metodo Pilates, gli esercizi antalgici e posturali - Conoscere la teoria dell'allenamento, con particolare riferimento alle capacità condizionali - Comprendere la relazione tra esercizio fisico e principali	- Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, ritmica e sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi - Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate - Eseguire esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica - Controllare la	- Sviluppare attività motorie complesse adeguate a una completa maturazione personale - Ampliare le capacità coordinative, condizionali ed espressive al fine di realizzare movimenti complessi - Avere consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica	- Ampliare le capacità coordinative, condizionali ed espressive - Conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento sportivo - Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative

apparati (respiratorio, cardiocircolatorio, sistema nervoso) - Conoscere diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione	respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione - Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione - Eseguire, interpretandola, una sequenza ritmico-musicale	- Saper valutare le proprie e altrui prestazioni, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria - Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo	

MODULO 2 - Sport individuali (tennis, tennis tavolo, atletica leggera, ginnastica, ballo)

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere le abilità tecniche e le metodologie specifiche di allenamento degli sport praticati - Padroneggiare i concetti tattici della pratica sportiva - Approfondire gli aspetti tecnici, tattici, sociali ed educativi delle attività motorie sportive e non	- Padroneggiare i fondamentali individuali e di base degli sport - Utilizzare regole, tecniche e strategie fondamentali delle attività - Trasferire ed adottare tecniche e strategie in base a capacità, esperienze, spazi e tempi di cui si dispone - Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva - Elaborare autonomamente o in gruppo strategie di gioco	- Saper praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale - Applicare i regolamenti di gioco degli sport praticati ricercando soluzioni creative ed efficaci nelle molteplici situazioni che si creano - Utilizzare le abilità relazionali interpersonali per un corretto atteggiamento competitivo e organizzare le attività - Abituarsi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali	- Conoscere e saper applicare i regolamenti principali delle singole discipline sportive - Sapersi rapportare, nelle situazioni di gioco, con avversari e arbitro - Acquisire maggior consapevolezza - Avviamento alla pratica sportiva: fondamentali individuali

MODULO 3 - Storia dello sport

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere la successione cronologica di ciascuno degli eventi studiati (Cenni storici collegati alle Olimpiadi e/o Paralimpiadi sportive) - Conoscere tempi e caratteristiche dell'evoluzione dello sport - Conoscere i principali avvenimenti sportivi e la loro relazione con la situazione socio-culturale dell'epoca	- Collocare eventi e fenomeni nel tempo e nello spazio - Acquisire gli elementi fondamentali dei vari periodi storici indicati riconoscendo i rapporti di causa-effetto - Confrontare società diverse nel tempo e nello spazio - Individuare analogie e differenze tra fenomeni storici - Utilizzare gli strumenti e le fonti pertinenti alla disciplina	- Comprendere il cambiamento o la diversità dei tempi storici in relazione agli avvenimenti sportivi - Collegare eventi storici in relazione alle Olimpiadi svolte e discutere a riguardo con una propria riflessione - Sviluppare la competenza di usare, dapprima in forma guidata e poi autonomamente, gli strumenti di studio e di ricerca disponibili	- Conoscere i principali avvenimenti sportivi

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE
LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

PRIMO BIENNIO PERIODO: 1° ANNO - 1° QUADRIMESTRE

MODULO 1: CORPO E MOVIMENTO

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
– L'importanza dell'attività fisica e delle scienze motorie - La terminologia del movimento – I piani e gli assi corporei - il riscaldamento generale-muscolare e specifico delle articolazioni -pronto soccorso di base. protocollo R.I.C.E -test motori di base -Le capacità motorie (condizionali e coordinative)	- L'organizzazione del corpo umano - Il linguaggio specifico della disciplina (posizione, movimenti, atteggiamenti, ecc.) -sapere almeno due test coordinativi e due condizionali - La differenza tra le diverse capacità e il miglioramento possibile	-Utilizzare il lessico specifico della disciplina -Controllare nei diversi piani dello spazio i movimenti -saper organizzare un riscaldamento generale e specifico -riconoscere i test principali -Ampliare le capacità coordinative e condizionali -Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate	- Conoscere i nomi delle parti del corpo -Saper effettuare movimenti con comandi verbali e non verbali -riconoscere i diversi tipi di riscaldamento -Utilizzare semplici schemi corporei

MODULO 2 IL SISTEMA SCHELETRICO

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
– Le funzioni dello scheletro – Tipologia di ossa e componenti – Caratteristiche delle ossa – Scheletro assile e appendicolare – Patologia delle ossa – Le articolazioni - Patologia delle articolazioni - Strumenti diagnostici: differenze generali tra rx, tac, ecografia	-Anatomia e fisiologia del sistema -La funzione del sistema scheletrico -La morfologia generale delle ossa e la loro degenerazione -La suddivisione dello scheletro (testa, cassa toracica, colonna, spalla, braccio, avambraccio, mano, bacino, coscia, gamba, piede) -cosa si vede con l'rx cosa si vede con l'ecografia	Utilizzare il lessico specifico della disciplina - Conoscere le funzioni dello scheletro - Sapere quali sono i componenti delle ossa - Riconoscere le parti che compongono lo scheletro - Sapere su quali piani si realizzano i movimenti articolari e come -saper leggere un rapporto di pronto soccorso	Saper riconoscere alcune parti dello scheletro e le sue funzioni -Comprendere a cosa servono le articolazioni e come contribuiscono all'effettuazione del movimento

PERIODO: 1° ANNO - 1° QUADRIMESTRE

MODULO 3 IL SISTEMA MUSCOLARE

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI

– L'organizzazione del sistema muscolare: tipi di muscoli, proprietà, composizione. – Il muscolo scheletrico: organizzazione, composizione, azioni. – Le fibre muscolari – Il lavoro muscolare – La graduazione della forza (unità motoria, reclutamento, tono muscolare)	- La funzione del sistema muscolare - Tipi di muscoli - Le proprietà del muscolo -L'organizzazione del muscolo scheletrico -Com'è fatto un muscolo -Muscoli antagonisti, agonisti e sinergici -L'unità motoria -La modalità di reclutamento delle fibre muscolari	-Conoscere come agisce il sistema muscolare -Saper distinguere i muscoli striati, lisci e il muscolo cardiaco -Riconoscere le caratteristiche del tessuto muscolare -Sapere in che modo i muscoli si mettono in azione -Comprendere com'è possibile graduare l'applicazione della forza	-Sapere a grandi linee come avviene il movimento -Riconoscere le azioni principali dei muscoli -Distinguere tra fibre lente e fibre veloci -Capire in modo semplice la "legge del tutto o nulla"

MODULO 4 I MUSCOLI LOCALIZZATI NELLO SCHELETRO ASSILE

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
– I muscoli della fascia addominale – Gli estensori profondi della colonna -I muscoli anteriori del collo - I muscoli del dorso	- Retti addominali -Obliqui -Trasverso dell'addome -Quadrato dei lombi -Ileopsoas -Erettori spinali (spinale, lunghissimo, ileocostale) -Sternocleidomastoido -Scaleni -Trapezio -Romboidi -Deltoide -Cuffia dei rotatori -Gran dentato -Gran dorsale	Sapere origine, inserzione e movimento dei muscoli studiati. Saperli individuare. <u>Saperli esercitare ed allungare</u>	-Conoscere i nomi di qualche muscolo e saperli individuare -Sapere quali esercizi posso fare con i muscoli studiati

MODULO 5 TEORIA DEGLI SPORT DI SQUADRA

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI

-Teoria, tecnica e didattica di uno sport di squadra -l'arbitraggio Pallavolo e Calcio a 5	-Regole principali del gioco di squadra studiato	-Conoscere le strategie di gioco dei giochi di squadra studiati -Saper arbitrare una partita	-Sapere semplici regole degli sport di squadra studiato

MODULO 6 TEORIA DEGLI SPORT INDIVIDUALI (Ginnastica artistica e ritmica , Tennis, ATLETICA LEGGERA)

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali studiati -Il ruolo dei giudici di gara	-Regole principali degli sport studiati	-Conoscere le strategie degli sport individuali studiati -Conoscere i regolamenti nelle competizioni individuali	-Conoscere le regole principali degli sport studiati

PERIODO: 2° ANNO - 1° QUADRIMESTRE

MODULO 1: LA POSTURA DELLA SALUTE

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI

- Il mal di schiena - I compartimenti della colonna - Paramorfismi e i dismorfismi - L'analisi della postura - La rieducazione posturale - Esercizi antalgici per il tratto cervicale e lombare della colonna	- Cause specifiche e non specifiche -Suddivisione della colonna -I principali paramorfismi e dismorfismi -Le linee guida della back school	-Conoscere le forme di prevenzione del mal di schiena -Saper fare l'autoanalisi di base per una buona postura -Assumere posizioni adeguate durante l'attività motoria e nella vita di tutti i giorni -Saper mettere in pratica comportamenti e strategie per alleviare il mal di schiena	-Consapevolezza dell'importanza della pratica sportiva per il benessere e il trofismo muscolare

MODULO 2: LE CAPACITA' MOTORIE

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-Suddivisione delle capacità condizionali e coordinative (generali e speciali)	-Le principali capacità motorie (condizionali e coordinative)	- saper svolgere in autonomia i principali test	-contestualizzare i test motori e saper fare un riscaldamento pre test

MODULO 3: I MUSCOLI DELL'ARTO SUPERIORE, INFERIORE E DEL PETTO

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI

- Origine, inserzione, azione e stretching dei muscoli del petto, dell'arto superiore e inferiore	-Azione, potenziamento e stretching dei principali muscoli studiati	-Saper riconoscere, individuare e descrivere i muscoli studiati dell'arto superiore, del petto e dell'arto inferiore -Sapere come esercitarli e come allungarli	-conoscere i principali muscoli studiati e saperli individuare

MODULO 4 TEORIA DEGLI SPORT DI SQUADRA (Dodgeball, Calcio a 11, Basket)

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-Teoria, tecnica e didattica di uno sport di squadra -l'arbitraggio	-Regole dei giochi di squadra studiati	-Conoscere le strategie di gioco dei giochi di squadra studiati -Saper arbitrare una partita	Saper applicare le regole principali degli sport di squadra studiati

MODULO 5: TEORIA DEGLI SPORT INDIVIDUALI (Kayak, Ginnastica acrobatica)

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali studiati -Il ruolo dei giudici di gara	-Riconoscere le specialità dell'atletica leggera -Regole degli sport studiati	-Conoscere le strategie degli sport individuali studiati -Conoscere i regolamenti nelle competizioni individuali	-Riconoscere le specialità dell'atletica leggera -Conoscere le regole principali degli sport studiati

\PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE
LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO
A.S. 2025-2026

SECONDO BIENNIO PERIODO: 3° ANNO - 1° QUADRIMESTRE

MODULO 1 TRAUMI DELL'APPARATO LOCOMOTORE

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-Classificazione delle articolazioni secondo il grado di movimento -Lesioni muscolari: Contrattura, Elongazione, Stiramento -Lesioni ossee: le fratture da trauma e le fratture da stress -Terapia, prevenzione e recupero funzionale	-Le articolazioni mobili, semimobili, fisse -Principali lesioni muscolari e le loro cause- Principali fratture e cause	-Riconoscere le articolazioni del corpo umano e saperle classificare secondo il movimento; -Riconoscere una lesione, sapere come prevenirla e nel caso curarla; -Riconoscere una frattura, sapere come prevenirla e nel caso curarla -Utilizzo della terminologia corretta -primo soccorso	-Nomenclatura principali articolazioni del corpo umano, grado di movimento; -Principali lesioni, cause e terapie; -Principali fratture dello sportivo, cause e fratture.

MODULO 2 L'ARTICOLAZIONE FEMORO-TIBIALE

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-anatomia dell'articolazione del ginocchio Legamenti Menischi Lesioni Prevenzione delle lesioni Terapie di recupero	-anatomia dell'articolazione di ginocchio; - parti molli dell'articolazione -lesioni principali -lesioni tipiche dello sportivo	riconoscere e saper identificare l'articolazione e le sue parti Saper definire i comportamenti sportivi a rischio che possono causare lesioni legamentose o meniscali Saper individuare la terapia di recupero più indicata per il tipo di lesione Evitare atteggiamenti dannosi per le articolazioni (prevenzione)	Conoscere le parti dell'articolazione del ginocchio (ossa e legamenti) Le lesioni a carico dei legamenti Le lesioni a carico del menisco Comportamenti a rischio

MODULO 3

L'ARTICOLAZIONE DEL GOMITO

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-Anatomia dell'articolazione del gomito -Le lesioni sportive: gomito del tennista e del golfista	-le ossa dell'articolazione di gomito; - parti molli dell'articolazione (muscoli e legamenti) -lesioni principali -lesioni tipiche dello sportivo	-riconoscere e saper identificare l'articolazione e le sue parti Saper definire i comportamenti sportivi a rischio che possono causare infortuni -Saper individuare la terapia di recupero più indicata per il tipo di lesione -Evitare atteggiamenti dannosi per le articolazioni (prevenzione)	Conoscere le parti dell'articolazione del gomito (muscoli e ossa) Le lesioni sportive a carico dei legamenti Comportamenti a rischio

SECONDO BIENNIO PERIODO: 3° ANNO - 1° QUADRIMESTRE

MODULO 4 L'ARTICOLAZIONE SCAPOLO-OMERALE

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-anatomia dell'articolazione della spalla Lussazioni Lesione della cuffia dei rotatori Prevenzione, terapia e tempi di recupero	-le ossa dell'articolazione della spalla; - parti molli dell'articolazione (muscoli e legamenti) -lesioni principali -lesioni tipiche dello sportivo	-riconoscere e saper identificare l'articolazione e le sue parti Saper definire i comportamenti sportivi a rischio che possono causare infortuni -Saper individuare la terapia di recupero più indicata per il tipo di lesione -Evitare atteggiamenti dannosi per le articolazioni (prevenzione)	Conoscere le parti dell'articolazione della spalla (muscoli e ossa) Le lesioni sportive a carico dei legamenti Comportamenti a rischio

MODULO 5: L'ARTICOLAZIONE COXO-FEMORALE

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI

-anatomia dell'articolazione dell'anca: Artrosi Fratture anca a scatto	-le ossa dell'articolazione dell'anca; - parti molli dell'articolazione (muscoli e legamenti) -lesioni principali -situazioni tipiche dello sportivo	-riconoscere e saper identificare l'articolazione e le sue parti. Saper definire i comportamenti sportivi a rischio che possono causare infortuni -Saper individuare la terapia di recupero più indicata per il tipo di lesione -Evitare atteggiamenti dannosi per le articolazioni (prevenzione)	Conoscere le parti dell'articolazione dell'anca (muscoli e ossa) Le lesioni sportive a carico dei legamenti Comportamenti a rischio

MODULO 5 GLI APPARATI ED I SISTEMI: apparato digerente e i DCA

CONOSCENZE		CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-struttura generale apparato digerente -I dca: anoressia e bulimia -I dca e lo sport: triade dell'atleta Red-s Ortoressia Dismorfismo muscolare -Come intervenire sui dca L'alimentazione dell'atleta		-struttura generale apparato digerente -I dca: anoressia e bulimia -I dca e lo sport: triade dell'atleta Red-s Ortoressia Dismorfismo muscolare	-conoscere il sano comportamento alimentare e quindi saper prevenire i disturbi del comportamento alimentare	-struttura apparato digerente -I principali dca: anoressia e bulimia -Terapie d'intervento

MODULO 6: UNA SANA ALIMENTAZIONE

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-Principi di base dell'alimentazione -I micronutrienti ed i macronutrienti. L'acqua - il calcolo del peso: Il bmi e la bioimpedenziometria - l'alimentazione del sedentario e l'alimentazione dello sportivo	-Micronutrienti e macronutrienti -L'acqua - l'alimentazione dello sportivo	-Stile di vita sano: una corretta alimentazione che passa attraverso la varietà e la stagionalità - conoscere e seguire la piramide alimentare	-I micro ed i macronutrienti -L'acqua -la piramide alimentare

MODULO 7 TEORIA DEGLI SPORT DI SQUADRA (Ultimate Frisbee, Beach Volley)

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-Teoria, tecnica e didattica di uno sport di squadra -l'arbitraggio.	-Regole dei giochi di squadra studiati	-Conoscere le strategie di gioco dei giochi di squadra studiati -Saper arbitrare una partita	-Sapere le regole principali degli sport di squadra studiati.

MODULO 8 TEORIA DEGLI SPORT INDIVIDUALI (Equitazione, Vela)

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali studiati -Il ruolo dei giudici di gara	-Regole degli sport studiati	-Conoscere le strategie degli sport individuali studiati -Conoscere i regolamenti nelle competizioni individuali	-Conoscere le regole principali degli sport studiati

SECONDO BIENNIO PERIODO: 4° ANNO - 1° QUADRIMESTRE

MODULO 2 IL CUORE, L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO e LO SPORT

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-struttura anatomica del cuore -Piccola e grande circolazione -La pressione sanguigna -Il cuore d'atleta -La morte improvvisa -Terapie, sintomi e prevenzione -La v. medico sportiva: ecg	-struttura del cuore -Piccola e grande circolazione -La pressione sanguigna -Il cuore d'atleta -La morte improvvisa -Terapie, sintomi e prevenzione	-Prevenzione dei rischi legati all'attività sportiva -Conoscere le modificazioni dell'apparato cardiocircolatorio	-Struttura dell'apparato cardiocircolatorio -Sintomi, terapie e prevenzione dei rischi cardiaci legati allo sport -L'ecg

MODULO 3 APPARATO RESPIRATORIO

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-Struttura dell'apparato respiratorio -I volumi polmonari Modificazioni dovute allo sport -La visita medica: la spirometria -SALUTE : il fumo di sigarette e lo smog yoga e respirazione - Attività aerobica e	-struttura dell'apparato respiratorio -Modificazioni dovute allo sport -La visita medica: la spirometria - Meccanismo di base	-Prevenzione dei rischi legati all'attività sportiva -Conoscere le modificazioni dell'apparato respiratorio - Riconoscere attività sport	-struttura apparato respiratorio -Sintomi, terapie e prevenzione dei rischi polmonari legati allo sport -La spirometria

anaerobica		**aerobici, anaerobici e misti**	

MODULO Origini e Sviluppo dello Sport nell'Antichità

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
Evoluzione delle pratiche sportive nelle civiltà antiche: dall'antico Egitto alla Grecia Classica. Le Olimpiadi antiche: nascita, sviluppo e significato nella Grecia antica. Ruolo sociale e culturale dello sport nell'antica Roma. Luoghi di sport: dagli Stadi al Circo Massimo	Analisi delle prime forme di competizione sportiva e loro significato sociale. Influenza degli eventi storici sull'evoluzione delle discipline sportive. Descrizione dei giochi sportivi durante l'Impero Romano e il loro impatto sociale. Descrizione dei luoghi di sport in epoca greca e romana	Interpretare fonti storiche per comprendere lo sviluppo dello sport nell'antichità. Collegare lo sviluppo delle pratiche sportive agli eventi storici e culturali delle civiltà antiche. Saper distinguere i luoghi di sport e la loro funzione sportiva e sociale	Identificare le principali civiltà che hanno influenzato lo sviluppo dello sport. Descrivere l'evoluzione delle discipline sportive nell'antichità. Identificare i principali luoghi di sport

MODULO 5 **TEORIA DEGLI SPORT DI SQUADRA (Baseball, Hockey in carrozzina)**

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI

-Teoria, tecnica e didattica di uno sport di squadra. -l'arbitraggio	Regole principali del gioco di squadra studiato	-Conoscere le strategie dei giochi di squadra studiati. -Saper arbitrare una partita	-Sapere semplici regole degli sport di squadra studiato

MODULO 6 TEORIA DEGLI SPORT INDIVIDUALI (Arrampicata, Rafting)

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali studiati Il ruolo dei giudici di gara	-Regole principali degli sport studiati	-Conoscere le strategie degli sport individuali studiati -Conoscere i regolamenti nelle competizioni individuali	Conoscere le regole principali degli sport studiati

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2025-2026

LICEO artistico audiovisivo e multimediale

CLASSI: PRIMO BIENNIO
PERIODO: 1° QUADRIMESTRE

MODULO 1 - Le scienze motorie, le fasi dell'allenamento, il riscaldamento

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere l'impianto generale della materia scienze motorie - Conoscere le fasi dell'allenamento e gli aspetti fondamentali delle metodiche di allenamento (riscaldamento, stretching, lavoro aerobico e anaerobico) - Conoscere le principali modalità operative-esecutive degli esercizi a corpo libero e agli attrezzi - Conoscere la terminologia specifica della disciplina per le posizioni e i movimenti fondamentali del proprio corpo	- Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive - Ricercare la padronanza motoria nelle differenti esecuzioni motorie. - Avere padronanza del proprio corpo nel rapportarsi sia con i piccoli che con i grandi attrezzi - Cogliere relazioni tra l'attività pratica e quella teorica della disciplina - Esporre in modo chiaro, logico e coerente, utilizzando gli elementi di base della terminologia specifica della disciplina	- Saper gestire il proprio corpo in ambiti motori differenziati elaborando schemi motori flessibili, creativi ed adattabili alle diverse forme di esercitazioni - Padroneggiare gli strumenti espressivi, comunicativi e la terminologia specifica della disciplina	- Saper elaborare schemi motori di base - Rispettare delle regole di gioco e sociali - Acquisire maggior consapevolezza

MODULO 2 - Sport di squadra (pallavolo e pallacanestro) e giochi popolari

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI

- Conoscere le abilità tecniche dei giochi di squadra praticati - Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati - Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, e il fair-play	- Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive - Eseguire i fondamentali individuali e di base degli sport - Praticare in forma globale vari giochi sportivi, di movimento e presportivi - Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati	- Saper praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale - Applicare i regolamenti di gioco degli sport praticati e ricercare soluzioni efficaci alle situazioni/stimolo - Utilizzare le abilità relazionali interpersonali per collaborare ed interagire in modo cooperativo	- Conoscere le regole di base dei principali sport praticati e del corretto rapportarsi, nelle situazioni di gioco, con compagni, avversari e arbitro - Acquisire maggior consapevolezza - Avviamento alla pratica sportiva: fondamentali individuali e di squadra

CLASSI: PRIMO BIENNIO
PERIODO: 2° QUADRIMESTRE

MODULO 1 - Le capacità motorie coordinative e condizionali

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali) - Classificazione delle capacità motorie - Conoscere i test pratici sulle capacità condizionali e coordinative	- Sviluppare le capacità condizionali (forza, velocità, resistenza e flessibilità) - Eseguire esercitazioni per il miglioramento delle capacità coordinative generali e speciali - Sviluppare la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica - Adattare il movimento alle variabili spaziali (dimensioni, distanze, spazio proprio e altrui ecc) - Adattare il movimento alle variabili temporali	- Saper discernere tra capacità condizionali e coordinative - Orientarsi negli ambiti motori e sportivi riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità - Eseguire consapevolmente i test proposti sulle capacità condizionali e coordinative	- Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative - Rispetto delle regole di gioco e sociali - Acquisire maggior consapevolezza

	(struttura ritmica, cadenza, successione ecc) - Adattare il movimento alle variabili spazio temporali (concetto di velocità e traiettoria)		

MODULO 2 - Sport individuali (tennis, tennis tavolo, atletica leggera)

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere le abilità tecniche dei giochi praticati - Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati - Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, e il fair-play	- Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive - Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair-play e l'arbitraggio - Eseguire i fondamentali individuali dello sport praticato	- Saper praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale - Applicare i regolamenti di gioco degli sport praticati e ricercare soluzioni efficaci alle situazioni/stimolo	- Conoscere le regole di base dei principali sport praticati e del corretto rapportarsi, nelle situazioni di gioco, con compagni, avversari e arbitro - Acquisizione di maggior consapevolezza - Avviamento alla pratica sportiva: fondamentali individuali e di squadra

MODULO 3 - Attività in ambiente naturale

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale - ORIENTEERING: conoscere le tecniche di base per leggere e orientare una cartina topografica e/o usare la bussola in modo corretto; pianificare un percorso efficace e decifrare la simbologia specifica della carta	- Muoversi nel territorio riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente - Esplorare consapevolmente il territorio	- Adottare comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e benessere - Saper riconoscere luoghi del territorio circostante - Sapersi orientare sul territorio - Saper riconoscere luoghi considerando le varianti tempo e distanza	- Osservazione ed individuazione dei luoghi più importanti del territorio circostante - Riconoscere i luoghi principali orientandosi in un percorso facilitato

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2025-2026
LICEO artistico audiovisivo e multimediale

CLASSI: SECONDO BIENNIO
PERIODO: 1° QUADRIMESTRE

MODULO 1 - Le capacità motorie coordinative e condizionali

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo applicate all'allenamento - Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative e i loro processi fisiologici	- Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi - Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare - Affinare la coordinazione dinamica generale e specifica - Padroneggiare la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica - Elaborare risposte motorie personali sempre più efficaci - Saper assumere posture adeguate in presenza di carichi - Organizzare percorsi e allenamenti mirati rispettando i principi di allenamento	- Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico-funzionali di resistenza, forza, velocità e flessibilità - Sapersi autovalutare	- Avere padronanza adeguata della propria motricità utilizzando gesti motori efficaci - Conoscere le fasi proprie della disciplina e le tecniche di base dell'allenamento sportivo

MODULO 2 - Sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, beach volley e beach tennis)

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI

- Conoscere le abilità tecniche dei giochi di squadra praticati - Padroneggiare i principali concetti tattici della pratica sportiva - Avere consapevolezza degli aspetti principali delle dinamiche e dei diversi regolamenti degli sport praticati	- Eseguire e controllare i fondamentali individuali e di base degli sport - Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche - Scegliere attività ruolo più adatto alle proprie capacità fisiche e tecniche - Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali - Elaborare autonomamente o in gruppo strategie di gioco - Raggiungere un obiettivo comune	- Saper praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale - Applicare i regolamenti di gioco degli sport praticati ricercando soluzioni creative ed efficaci nelle molteplici situazioni che si creano - Utilizzare le abilità relazionali interpersonali per collaborare ed interagire in modo cooperativo e secondo un corretto atteggiamento competitivo	- Conoscere e saper applicare i regolamenti principali delle singole discipline sportive - Sapersi rapportare, nelle situazioni di gioco, con compagni, avversari e arbitro - Acquisire maggior consapevolezza. - Avviamento alla pratica sportiva: fondamentali individuali e di squadra

CLASSI: SECONDO BIENNIO
PERIODO: 2° QUADRIMESTRE

MODULO 1 - Sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere i muscoli, la loro funzione e la loro azione - Conoscere e riconoscere diverse tipologie di piani di allenamento - Avere consapevolezza delle variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive - Comprendere la relazione tra esercizio fisico e principali apparati (respiratorio,	- Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento - Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti - Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione - Rilevare e analizzare tempi, misure, risultati	- Acquisire una maggiore padronanza di se' - Ampliare le capacità coordinative, condizionali ed espressive al fine di realizzare movimenti complessi - Applicare metodologie di allenamento finalizzato alle attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti	- Ampliare le capacità coordinative, condizionali ed espressive - Conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento sportivo - Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative

cardiocircolatorio, sistema nervoso) - Conoscere diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione	- Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova - Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione - Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione - Eseguire, interpretandola, una sequenza ritmico-musicale	culturali e tecnico-tattici - Saper valutare le proprie e altrui prestazioni, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria - Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo	

MODULO 2 - Sport individuali (tennis, tennis tavolo, atletica leggera, ginnastica, ballo)

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere le abilità tecniche degli sport praticati - Padroneggiare i principali concetti tattici della pratica sportiva - Avere consapevolezza degli aspetti principali delle dinamiche e dei diversi regolamenti degli sport praticati	- Eseguire e controllare i fondamentali individuali e di base degli sport - Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva - Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria - Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche - Scegliere attività/ruolo più adatto alle proprie capacità fisiche e tecniche - Elaborare autonomamente strategie di gioco - Raggiungere un obiettivo comune	- Saper praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale - Applicare i regolamenti di gioco degli sport praticati ricercando soluzioni creative ed efficaci nelle molteplici situazioni che si creano - Utilizzare le abilità relazionali interpersonali per un corretto atteggiamento competitivo e organizzare le attività - Abituarsi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali	- Conoscere e saper applicare i regolamenti principali delle singole discipline sportive - Sapersi rapportare, nelle situazioni di gioco, con avversari e arbitro - Acquisire maggior consapevolezza - Avviamento alla pratica sportiva: fondamentali individuali

MODULO 3 - Salute e benessere

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere il concetto di salute dinamica - Conoscere i principi fondamentali per il mantenimento di un buon stato di salute - Approfondire gli aspetti fondamentali delle varie metodiche di allenamento finalizzate al benessere - Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza - Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale	- Adottare comportamenti funzionali ad uno stile di vita sano. - Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite - Eseguire attività sportive miranti al benessere psico-fisico e alla prevenzione - Riconoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate	- Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti - Prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale.	- Gestire, anche in forma autonoma, tutti i momenti del lavoro corporeo/motorio - Acquisizione di maggior consapevolezza - Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2025-2026
LICEO artistico audiovisivo e multimediale

CLASSI: QUINTO ANNO
PERIODO: 1° QUADRIMESTRE

MODULO 1 - Le capacità motorie coordinative e condizionali

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo applicate alla biomeccanica e all'allenamento - Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative e i loro processi fisiologici - Conoscere e applicare metodiche di allenamento, tale da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello (principi di teoria e metodologia dell' allenamento)	- Realizzare progetti motori complessi adeguati ad una completa maturazione personale - Saper eseguire in percorso o in circuito, esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione - Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento - Affinare la coordinazione dinamica generale e specifica - Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento - Elaborare risposte motorie personali sempre più efficaci	- Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico-funzionali di resistenza, forza, velocità e flessibilità - Sapersi autovalutare	- Avere padronanza adeguata della propria motricità utilizzando gesti motori efficaci - Conoscere le fasi proprie della disciplina e le tecniche di base dell'allenamento sportivo

MODULO 2 - Sport di squadra (pallavolo, sitting volley, pallacanestro, baseball, ultimate frisbee, calcio, beach volley e beach tennis).

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI

- Conoscere le abilità tecniche e le metodologie specifiche di allenamento dei giochi di squadra praticati - Padroneggiare i concetti tattici della pratica sportiva - Approfondire gli aspetti tecnici, tattici, sociali ed educativi delle attività motorie sportive e non	- Padroneggiare i fondamentali individuali e di base degli sport - Utilizzare regole, tecniche e strategie fondamentali delle attività - Trasferire ed adottare tecniche e strategie in base a capacità, esperienze, spazi e tempi di cui si dispone - Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva - Elaborare autonomamente o in gruppo strategie di gioco - Raggiungere un obiettivo comune	- Saper praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale - Applicare i regolamenti di gioco degli sport praticati ricercando soluzioni creative ed efficaci nelle molteplici situazioni che si creano - Utilizzare le abilità relazionali interpersonali per collaborare ed interagire in modo cooperativo e secondo un corretto atteggiamento competitivo	- Conoscere e saper applicare i regolamenti principali delle singole discipline sportive - Sapersi rapportare, nelle situazioni di gioco, con compagni, avversari e arbitro - Acquisire maggior consapevolezza. - Avviamento alla pratica sportiva: fondamentali individuali e di squadra

CLASSI: QUINTO ANNO
PERIODO: 2° QUADRIMESTRE

MODULO 1 - Sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere i diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale: il fitness, la Ginnastica Dolce, il metodo Pilates, gli esercizi antalgici e posturali - Conoscere la teoria dell'allenamento, con particolare riferimento alle capacità condizionali - Comprendere la relazione tra esercizio fisico e principali	- Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, ritmica e sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi - Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate - Eseguire esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica - Controllare la	- Sviluppare attività motorie complesse adeguate a una completa maturazione personale - Ampliare le capacità coordinative, condizionali ed espressive al fine di realizzare movimenti complessi - Avere consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica	- Ampliare le capacità coordinative, condizionali ed espressive - Conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento sportivo - Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative

apparati (respiratorio, cardiocircolatorio, sistema nervoso) - Conoscere diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione	respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione - Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione - Eseguire, interpretandola, una sequenza ritmico-musicale	- Saper valutare le proprie e altrui prestazioni, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria - Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo	

MODULO 2 - Sport individuali (tennis, tennis tavolo, atletica leggera, ginnastica, ballo)

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere le abilità tecniche e le metodologie specifiche di allenamento degli sport praticati - Padroneggiare i concetti tattici della pratica sportiva - Approfondire gli aspetti tecnici, tattici, sociali ed educativi delle attività motorie sportive e non	- Padroneggiare i fondamentali individuali e di base degli sport - Utilizzare regole, tecniche e strategie fondamentali delle attività - Trasferire ed adottare tecniche e strategie in base a capacità, esperienze, spazi e tempi di cui si dispone - Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva - Elaborare autonomamente o in gruppo strategie di gioco	- Saper praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale - Applicare i regolamenti di gioco degli sport praticati ricercando soluzioni creative ed efficaci nelle molteplici situazioni che si creano - Utilizzare le abilità relazionali interpersonali per un corretto atteggiamento competitivo e organizzare le attività - Abituarsi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali	- Conoscere e saper applicare i regolamenti principali delle singole discipline sportive - Sapersi rapportare, nelle situazioni di gioco, con avversari e arbitro - Acquisire maggior consapevolezza - Avviamento alla pratica sportiva: fondamentali individuali

MODULO 3 - Storia dello sport

CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
- Conoscere la successione cronologica di ciascuno degli eventi studiati (Cenni storici collegati alle Olimpiadi e/o Paralimpiadi sportive) - Conoscere tempi e caratteristiche dell'evoluzione dello sport - Conoscere i principali avvenimenti sportivi e la loro relazione con la situazione socio-culturale dell'epoca	- Collocare eventi e fenomeni nel tempo e nello spazio - Acquisire gli elementi fondamentali dei vari periodi storici indicati riconoscendo i rapporti di causa-effetto - Confrontare società diverse nel tempo e nello spazio - Individuare analogie e differenze tra fenomeni storici - Utilizzare gli strumenti e le fonti pertinenti alla disciplina	- Comprendere il cambiamento o la diversità dei tempi storici in relazione agli avvenimenti sportivi - Collegare eventi storici in relazione alle Olimpiadi svolte e discutere a riguardo con una propria riflessione - Sviluppare la competenza di usare, dapprima in forma guidata e poi autonomamente, gli strumenti di studio e di ricerca disponibili	- Conoscere i principali avvenimenti sportivi

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE Motorie
LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO
A.S. 2025-2026

CLASSI: Quinte **PERIODO: 1° QUADRIMESTRE**

MODULO 1 **IL SISTEMA NERVOSO**

CONOSCENZE	CONTENUTI MINIMI	COMPETENZE	OBIETTIVI MINIMI
-struttura generale del sistema nervoso simpatico e parasimpatico -L'omuncolus e le zone motorie dell'encefalo -I neuroni specchio -Modificazioni dovute allo sport -Problemi di coordinazione motoria - Età evolutiva e sviluppo nervoso - La rapidità	-struttura generale del sistema nervoso simpatico e parasimpatico -L'omuncolus e le zone motorie dell'encefalo -I neuroni specchio Modificazioni dovute allo sport - Mielinizzazione delle fibre nervose	-riconoscere il sistema nervoso e distinguere un movimento volontario da uno involontario -saper apprezzare la capacità del sistema nervoso di modificarsi e rendere possibile i movimenti - Saper riconoscere le fasi sensibili del movimento in età evolutiva	-Struttura encefalo -Struttura nervi -Conoscere le principali modificazioni del sistema

MODULO 2 Lo Sport nell'Era Moderna: dalla Rivoluzione Industriale alla Prima Guerra Mondiale

Conoscenze	Contenuti	Competenze	Obiettivi minimi
Sviluppo dello sport durante la Rivoluzione Industriale. Impatto delle prime Olimpiadi moderne, da De Coubertin fino alle guerre mondiali	Trasformazione delle pratiche sportive tra il XIX e il XX secolo. Implicazioni storiche delle Olimpiadi moderne.	Esplorare l'evoluzione dello sport in relazione ai processi di industrializzazione e urbanizzazione. Interpretare il ruolo delle Olimpiadi nel promuovere lo sport a livello internazionale.	Descrivere il contesto storico delle Olimpiadi moderne da De Coubertin a Berlino 1936 Analizzare l'evoluzione delle discipline sportive nel contesto dell'era moderna.

PERIODO: 2° QUADRIMESTRE

MODULO 3 Lo Sport dal Dopoguerra al 1972

Conoscenze	Contenuti	Competenze	Obiettivi minimi
Sviluppo dello sport nel periodo post-bellico. I Giochi Olimpici di Roma '60 e le Paralimpiadi, Città del Messico '68, Monaco del 1972 e il loro impatto storico.	Espansione globale delle pratiche sportive nel secondo dopoguerra. Eventi significativi e protagonisti dello sport nel XX secolo.	Connettere lo sviluppo dello sport agli eventi storici mondiali del XX secolo. Riconoscere il contributo dei grandi atleti alla storia dello sport.	Identificare i principali avvenimenti sportivi del periodo post-bellico. Comprendere l'importanza degli eventi sportivi nella storia contemporanea.

MODULO 4 Psicologia dello Sport

Conoscenze	Contenuti	Competenze	Obiettivi minimi
Principi di base della psicologia dello sport e dell'esercizio. Tecniche di gestione dello stress e motivazione. Lo psicologo dello sport e il mental coach	Ruolo della motivazione e della concentrazione nelle prestazioni sportive. Strategie di gestione dell'ansia pre-gara. Differenze tra Psicologo e Mental coach	Utilizzare tecniche psicologiche per migliorare le performance sportive. Sviluppare piani individuali di gestione dello stress per atleti.	Identificare fattori psicologici che influenzano le prestazioni. Applicare tecniche di rilassamento e visualizzazione.