Istituto Statale d'Istruzione Superiore L. da Vinci - C. R. Carli - S. de Sandrinelli
Sede legale: Via Paolo Veronese, 3
tsis001002@istruzione.it - www.davincicarli.gov.it

A.S. 2025-2026 - CLASSE: 1^Q - PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: PROF. SALVATORE LAUDANI

Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare		
Codice	**Descrizione della competenza**	**Tipologia (*)**
G042	Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.	R

(*) La lettera R indica se la disciplina è di riferimento per lo sviluppo della competenza, la lettera C se la disciplina è concorrente.

Moduli didattici realizzati

M01: MODULO UNICO: Il corpo in movimento	
Conoscenze	**Abilità**

Argomenti teorici: apparato scheletrico: funzioni dell'apparato scheletrico, tipi di ossa, tipi di tessuto osseo, periostio, nomenclatura ossa, epifisi e diafisi, la cartilagine, il midollo osseo. La colonna vertebrale, le zone della colonna e le curve fisiologiche, i dischi intervertebrali. Le articolazioni. ED CIVICA La sicurezza nella pratica nell'attività motoria e sportiva; tipi di traumi e assistenza, fattori di rischio, gli ambienti e l'attrezzatura. 1) Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità sapendo valutare le proprie potenzialità; il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti, gesti tecnici); conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale (prossemica). 2) Controllare i movimenti per risolvere un compito motorio in maniera adeguata; Ampliare le proprie capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori utili alla pratica sportiva lavorando su destrezza, combinazione motoria, orientamento spazio-tempo ed equilibrio. 3) Conoscere i principali sport di squadra e giochi codificati (fondamentali individuali e di squadra, gesti arbitrali). Terminologia e regole principali degli sport praticati; Rispetto delle regole, dei tempi, dei ruoli assegnati. Saper collaborare con i compagni più in difficoltà mettendo a disposizione del gruppo le proprie capacità; Rispettare consegne, indicazioni, regole e turni 4) Conoscere i principi base per uno stile corretto di vita improntato al benessere psico-fisico; Conoscere i principi fondamentali di prevenzione infortuni e le corrette pratiche di lavoro in sicurezza evitando fattori di rischio soggettivi ed oggettivi; Riconoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport (fair play); Il movimento come prevenzione rischi della sedentarietà. – Argomenti pratici: sviluppo e miglioramento delle capacità cardio circolatorie e respiratorie attraverso attività aerobiche; preatletici generali con lavoro sulla coordinazione; mobilizzazione e stretching; elementi tecnici di base relativi a sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcetto e pallamano); lavoro in circuito per lo sviluppo della resistenza, forza e velocità anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi (manubri, fascia elastica, palle mediche, bastoni); arbitraggio.	1) Utilizzare consapevolmente il proprio in movimento: schemi motori semplici in condizioni variate; Utilizzare risposte motorie efficaci in situazioni anche complesse; riconoscere i gesti ed i segni della comunicazione non verbale (arbitraggio) 2) Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (distanza, velocità, struttura ritmica, successione, traiettoria); controllare e dosare l'impegno in relazione alla richiesta motoria; saper adattare l'azione motoria a più situazioni e con attrezzi diversi; identificare le informazioni pertinenti per ottimizzare l'esecuzione motoria; Rielaborare e combinare gli schemi motori in funzione alla richiesta; controllo del corpo nelle azioni posturali 3) Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base dei vari sport praticati; applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali; adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto; riconoscere falli ed infrazioni durante la fase di gioco; utilizzare semplici principi tattici; collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato.

Mediazione didattica		
Metodologie	**Strumenti**	**Verifiche**
Lezione frontale Discussione guidata Cooperative learning Studio di casi	Computer o tablet Libri di testo Videolezioni Audiovisivi Risorse online	Prove scritte Questionari

Libri di testo adottati
- "Educare al movimento Slim", Fiorini-Bocchi-Coretti-Lo vecchio.

Mediazione didattica

Trieste, 08/06/2026

Il docente:

Salvatore Laudani