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: 4^R - 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**

1) Gli aspetti teorico-pratici e tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati a livello scolastico (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5, tennistavolo, alcune specialità dell'atletica leggera).I diversi aspetti di un evento sportivo (organizzazione, preparazione, svolgimento del gioco, arbitraggio, classifiche).Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismodalle diverse attività sportive.- La frequenza cardiaca e respiratoria (parametri di base e sotto sforzo)- Il recupero fisiologico Elementi teorici- Le capacità condizionali: forza, velocità e resistenza.- Le capacità coordinative generali, speciali e mobilità articolare. Le caratteristiche specifiche delle diverse attività motorie con particolare attenzione agli elementi ritmici e coordinativi- La capacità di apprendimento motorio- La capacità di adattamento motorio- La capacità di controllo e direzione del movimento. 2) Argomenti teorici Educazione alimentare; glucidi, lipidi e proteine- potere calorico degli alimenti- i principi nutritivi (energetica, plastica e regolatrice), la piramide alimentare, l'unità di misura dell'energia (kcal e kJ) la dieta e l'apporto calorico. La risintesi dell'ATP. L'acqua. 3) Ed Civica: "sport e disabilità": inclusione, competizione, promozione sociale, paralimpiadi, evoluzione e discriminazione.	1) Migliorare l'esecuzione dei gesti tecnici e trasferire le abilità motorie ai diversi contesti sportivi adattandole alle situazioni e proponendo varianti. Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità per realizzare in team un compito complesso rispettando le indicazione e definendo i tempi, gli spazi, i turni e le regole. Saper rilevare empiricamente i propri parametri cardio-respiratori prima e dopo la prestazione sportiva. monitorare i propri tempi di recupero. Ampliare le proprie capacità motorie realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare situazioni variabili. Perfezionare la qualità esecutiva ed impostare, correggere e mantenere posture corrette durante i movimenti. - Esercizi di adattamento e trasformazione dei movimenti - Esercizi di accoppiamento e combinazione dei movimenti - Esercizi di differenziazione dei movimenti Adeguare l'intensità dello sforzo alla durata dell'esercizio fisico. Controllare la respirazione durante lo sforzo in base alle richieste specifiche della prestazione. Controllare lo stato di contrazione/decontrazione dei muscoli agonisti/antagonisti coinvolti in un esercizio con consapevolezza cinestesica. Distinguere le prestazioni sportive in base ai parametri di intensità/durata e predisporsi ad affrontarle nel modo opportuno (preparazione, distribuzione dello sforzo, dosaggio del carico, recupero) Avere maggior consapevolezza del funzionamento del corpo umano durante la prestazione sportiva. Dei meccanismi di produzione di energetici e di una corretta alimentazione. Saper adottare, nei diversi contesti, comportamenti funzionali alla sicurezza ed applicare alcune procedure di primo soccorso Saper intervenire in caso di emergenza Riconoscere le caratteristiche dei traumi muscolari più ricorrenti nella pratica sportiva e saper effettuare il primo soccorso nel modo più consono Ginnastica dolce.

Mediazione didattica

Mediazione didattica		
Metodologie	**Strumenti**	**Verifiche**

Lezione frontale Discussione guidata Ricerca-azione A gruppi	Computer o tablet Libri di testo Videolezioni Dispense fornite dal docente Audiovisivi	Prove scritte Verifiche formative orali Questionari Prove motorie pratiche

Libri di testo adottati
- "Più movimento", Fiorini-Bocchi-Coretti-Chiesa, DEA ed

Trieste, 08/06/2026

Il docente:

Laudani Salvatore