

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA  
“G. CIGNA- G. BARUFFI- F. GARELLI”  
MONDOVI’**

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE**

**a.s. 2025/2026**

**ORE SETTIMANALI: 2.**

**Docente: Prof.ssa Cavallera Giorgia**

**CLASSE : 4^B LICEO SCIENTIFICO - SCIENZE APPLICATE**

***Accordi interdisciplinari***

1. Conoscenze di base dell'anatomia del corpo umano
2. Linguaggio del corpo
3. Educazione alla legalità ed alla convivenza civile, rispetto delle regole
4. Educazione civica: corso di Primo soccorso

***Libro di testo, valutazione e obiettivi minimi***

Nell'istituto è stato adottato il libro di testo “Sullo Sport”, quindi la valutazione teorica verterà su argomenti trattati sullo stesso e direttamente in palestra durante la parte laboratoriale. La valutazione globale terrà conto dei risultati ottenuti e dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza. Si darà massima importanza al comportamento assunto durante le lezioni sia con l'insegnante che nei rapporti con i compagni, all'impegno e alla partecipazione. Le assenze e i riposi ripetuti non adeguatamente giustificati saranno valutati negativamente. Per la valutazione e gli Obiettivi minimi si rimanda alla Programmazione Dipartimentale pubblicata sul sito dell'Istituto.

**UNITA' di APPRENDIMENTO N.1**  
***IL MOVIMENTO E IL LINGUAGGIO DEL CORPO e LO SPORT***

<p><b>COMPETENZE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquisire maggior consapevolezza e padronanza delle proprie potenzialità fisiche ed espressive</li> <li>2. Collaborare e partecipare, interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista</li> <li>3. Conoscere e sviluppare le capacità motorie</li> <li>4. Approfondire la teoria di tattiche, di strategie degli sport</li> </ol>	<p><b>OBIETTIVI SPECIFICI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare e possibilmente dare adeguate risposte motorie in situazioni semplici</li> <li>• Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche e di espressione corporea</li> <li>• Trasferire e realizzare autonomamente, e in collaborazione con il gruppo, semplici tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone</li> <li>• Trasferire e realizzare nelle attività sportive</li> <li>• Assumere autonomamente diversi ruoli sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria</li> </ul>		<p><b>PERIODO</b></p> <p>Settembre, giugno</p>	
<p><b>MACRO CONOSCENZE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva</li> <li>• Conoscere la meccanica del movimento</li> <li>• Lo sviluppo funzionale e la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative</li> <li>• regolamento, tecniche e tattiche dei giochi e degli sport</li> <li>• Gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi di rilievo nazionale e della tradizione locale.</li> </ul>	<p><b>CONTENUTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concetti di base dell'educazione fisica: cenni di di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, metodologia dell'allenamento, problematiche dell'alimentazione ed altri argomenti relativi alle discipline sportive</li> <li>• Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo</li> <li>• Consolidamento delle capacità motorie di base: equilibrio, elevazione, forza, velocità, coordinazione e destrezza. Esercizi eseguiti a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi disponibili in palestra: funicelle, palle mediche, bastoni, panche. Esercizi alla spalliera.</li> <li>• Regolamenti e arbitraggi: pallavolo, calcio a 5, pallone elastico leggero, badminton, hitball, tchouckball, pallacanestro, giochi di lancio, dodgeball e dei giochi tradizionali nazionali che eventualmente vengono trattati</li> <li>• Esercitazioni pratiche sui fondamentali individuali e di squadra dei vari giochi e delle discipline sportive individuali e di squadra.</li> </ul>	<p><b>METODOLOGIA</b></p> <p>Guidare gli allievi nella risoluzione individuale di alcuni problemi, inducendoli all'autocorrezione (scoperta guidata)</p> <p>Presentare una situazione stimolo incompleta che favorisca la scoperta di qualcosa di nuovo con cui completarla (risoluzione dei problemi)</p> <p>Lezioni frontali</p> <p>Peer to peer</p>	<p><b>TIPOLOGIA di VERIFICA</b></p> <p>Esposizioni Orali Verifiche scritte</p> <p>Esercitazioni pratiche</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di carattere generale: capovolte, salti, lanci, coordinazione oculo-manuale generale e spazio-temporale</li> <li>• Tornei interclasse</li> <li>• Giochi sportivi studenteschi</li> <li>• Progetto “Giornata bianca”.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

UNITA' di APPRENDIMENTO N.2 <b><i>EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALLA SICUREZZA</i></b>			
<b>COMPETENZE</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquisire consapevolezza e padronanza del proprio corpo e dei comportamenti per mantenerlo in salute</li> <li>2. Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni per se e per gli altri</li> <li>3. Conoscere le informazioni relative al primo soccorso</li> </ol>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo e scolastico</li> <li>• Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti, compreso quello stradale</li> <li>• Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione corretta</li> <li>• Assumere comportamenti fisicamente attivi per uno stato di benessere psicofisico</li> </ul>		<b>PERIODO</b>  Settembre, giugno

MACRO CONOSCENZE	CONTENUTO	METODOLOGIA	TIPOLOGIA di VERIFICA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica</li> <li>• Conoscere elementi di primo soccorso</li> <li>• Conoscere le problematiche relative alla sedentarietà da tutti i punti di vista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti</li> <li>• I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica</li> <li>• Concetto di salute dinamica</li> <li>• Educazione Alimentare</li> <li>• Elementi di educazione posturale</li> <li>• Controllo della postura e della respirazione</li> <li>• Esercizi di auto-allungamento</li> <li>• Esercizi di equilibrio e propriocezione</li> <li>• Teoria: Sicurezza e analisi dei rischi in palestra. Capacità condizionali: velocità. Doping.</li> <li>• Corso di Primo Soccorso (Croce Rossa Italiana).</li> </ul>	<p>Guidare gli allievi nella risoluzione individuale di alcuni problemi, inducendoli all'autocorrezione (scoperta guidata)</p> <p>Presentare una situazione stimolo incompleta che favorisca la scoperta di qualcosa di nuovo con cui completarla (risoluzione dei problemi)</p> <p>Lezioni frontali</p>	<p>Esposizioni Orali Verifiche scritte</p> <p>Esercitazioni pratiche</p>

Mondovì, 07/11/2025

Firma

*Giorgia Cavallera*