ISS BRESSANONE-BRIXEN

PIANO ANNUALE INDIVIDUALE

Anno scolastico 2026 / 27

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
Prudenziati Andrea	Scienze motorie e sportive	Prima C	Linguistico	due

PERCORSI DIDATTICI NELLE QUATTRO MACROAREE
A. Percezione di sé e completamento dello sviluppo corporeo
B. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva
C. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
D. Sicurezza, salute, benessere e corretti stili di vita

Conoscenze	Abilità
La resistenza Fattori che regolano la resistenza. Tipi di resistenza. Metodologie di allenamento.	*Conoscere il proprio corpo.* Misurare la frequenza cardiaca. Percepire le variazioni della frequenza cardiaca. *Provare la resistenza.* Percorso con metodo intervallato: pause complete. Allenamento sui 1000 metri, 25' corsa continui, gara di classe (2000 mt femminile e 3000 metri maschile). Allenamento con il metodo Leger (bip test).
Motricità La terminologia, Assi e piani del corpo. Regioni e zone del corpo. Posizioni del corpo. I movimenti fondamentali.	*Conoscere gli schemi motori di base* Le torri. Il gioco della fiducia. Il corridoio. Il salto nel vuoto. Percorso a balzi
Coordinazione Fattori che regolano la coordinazione. Il processo coordinativo. Le fasi del processo	*Conoscere il proprio corpo.* Muoversi nello spazio. Sospesi nell' aria. Colpire un bersaglio.

coordinativo.	*Provare la coordinazione.* Strani tragitti. Associazione. Dissociazione. Colpire un bersaglio mobile. Seguire un compagno. *Verificare la coordinazione* Slalom tra conetti. Salto di ostacoli bassi. Salti con la funicella.
Pallavolo Storia della pallavolo. Le regole del gioco. Giochi sportivi studenteschi. Principali infrazioni.	Provare i fondamentali. Eseguire 10 battute dal basso dalla linea dei 3 metri e da fondo campo. Eseguire 10 bagher sopra il capo e al muro a una distanza di 2 metri. Eseguire piccoli palleggi sopra il capo e al muro a una distanza di 2 metri. Schiacciare la palla a terra a una distanza di 2 metri dal muro Eseguire il muro da una zona di prima linea senza toccare la rete
Pallacanestro Storia della pallacanestro. Le regole del gioco. Giochi sportivi studenteschi. Principali infrazioni. I falli personali.	Provare i fondamentali. Palleggiare alternativamente con la mano dx e sx contando il numero dei palleggi. In palleggio, far passare la palla fra le gambe 2 volte consecutivamente. Eseguire almeno 10 passaggi al muro a 2 mani dal petto, a 2 mani sopra il capo e a una mano tipo baseball. Effettuare 10 tiri da dx e poi da sx da fuori dall' area dei 3 secondi. Tiro da sotto
Giochi inclusivi	Evoluzione degli sport di squadra
Pallamano, Floorball, Tchouckball, Tennis tavolo, Ultimate Frisbee - intercross Giochi propedeutici Esercitazioni tecniche	Competenze Saper utilizzare al meglio le conoscenze ed abilità durante il gioco, applicando tattica, strategia, fair play.
Arrampicata sportiva	Competenze

Conoscenza semplificata dei gesti tecnici dell'arrampicata sportiva. I materiali d'arrampicata. Abilità La propriocezione e la gestione dell'equilibrio. Esercizi generali per la propriocezione, per la tenuta corporea, per l'equilibrio in coppia, le piramidi in due, la quadrupedia. Esercizi per l'arrampicare sui grandi attrezzi: spalliere, quadro svedese, scala orizzontale, scala obliqua. Giochi di arrampicata su pannello. Arrampicata su parete artificiale: elementi tecnici generali ed analitici (le posizioni del corpo rispetto alla parete, l'equilibrio nella verticale, l'aumento delle difficoltà); la successione gestuale dei movimenti in parete (utilizzo delle mani, delle braccia, delle gambe, dei piedi). Il corretto utilizzo dei materiali d'arrampicata: indossare un imbrago, fare il nodo ad otto sulla corda, inserire correttamente il bloccante click-up nella corda, connettere correttamente i moschettoni nell'imbrago e nel bloccante, utilizzare correttamente il click-up nell'arrampicata in tope-rope, utilizzare correttamente il click-up per calare, saper fare correttamente il partner-check prima della partenza	Arrampicatore: risolvere le difficoltà tecniche incontrate durante l'arrampicata. Assicuratore: seguire attentamente le fasi dell'arrampicata del compagno tenendolo sempre in sicurezza.
Cibo, corpo e salute Alimentarsi: un bisogno primario I principi alimentari, I principali gruppi di alimenti	Competenze Valutare la propria alimentazione

Approfondimenti di anatomia **Il sistema scheletrico**. Conoscenze Le funzioni del sistema scheletrico. Lo scheletro. I traumi delle ossa. Le articolazioni. Articolazioni mobili e movimento.	
Atletica leggera Regolamenti di gara	Progressioni didattiche nelle specialità delle corse, dei salti in estensione ed elevazione, lanci
Il quaderno di classe	Saper redigere il report della lezione, delle partite nelle varie discipline
Libro di testo	Il diario di scienze motorie

Bressanone, 02 novembre 2026

L' insegnante
prof. Andrea Prudenziati

