ISS BRESSANONE-BRIXEN

PIANO ANNUALE INDIVIDUALE

Anno scolastico 2026 / 27

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
Prudenziati Andrea	**Scienze motorie e sportive**	**Seconda CLL**	**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	*Conoscere il proprio corpo.* Misurare la frequenza cardiaca. Percepire le variazioni della frequenza cardiaca. *Provare la resistenza.* Circuiti intensivi con e senza intervalli Allenamento con il metodo "navetta " Allenamento sui 1000 metri, 25' corsa continui, gara di classe (2000 mt femminile e 3000 metri maschile). Allenamento con il metodo Leger (bip test). Vari giochi esercizio
Motricità Gli schemi motori di base. Abilità e capacità motorie. Movimento e sviluppo della persona. Le abilità e capacità	*Conoscere gli schemi motori di base* Staffetta alla spalliera. Battaglia navale. Prendi e colpisci
Coordinazione Emotività e coordinazione. Come si classifica la	*Allenare la coordinazione* Circuito per la c. dinamica generale

coordinazione. Allenare la coordinazione.	*Pianificare l'allenamento* Circuiti per orientamento spazio temporale, di combinazione motoria *Verificare la coordinazione* Arrampicarsi sulla spalliera, lancio e presa della palla
Pallavolo I fondamentali individuali, gli errori più frequenti e l'azione corretta. I ruoli principali.	Provare i fondamentali. Eseguire 10 battute dall' alto dalla linea dei 3 metri e da fondo campo. Eseguire 10 bagher al muro a una distanza di 2 metri dal muro con altezza almeno di 2,5 mt. Palleggia al muro a una distanza di 2 metri con altezza di almeno 2,5 mt. Alzare la palla con palleggio ed eseguire la schiacciata Eseguire il muro spostandosi continuamente dal centro all' ala dx e sx.
Pallacanestro L' arbitraggio. I fondamentali senza palla e individuali con, gli errori più frequenti e l'azione corretta. I ruoli principali.	Provare i fondamentali. Palleggiare in corsa senza guardare la palla. Palleggiare contemporaneamente con 2 palloni, da fermo e poi in movimento. Passare la palla a un compagno variando le tecniche di passaggio Effettuare 10 tiri in 30 secondi da sotto canestro alternando il lato dx al sx Virate – 1 contro 1 – 2 contro 2 – cambi di direzione
Giochi sportivi inclusivi	
Pallamano, Floorball, Tchouckball, Tennis tavolo, Badminton, Ultimate Frisbee, Intercross Giochi propedeutici Giochi tecnici	Competenze Saper utilizzare al meglio le conoscenze ed abilità durante il gioco, applicando tattica, strategia, fair play.

Arrampicata sportiva 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	Competenze Arrampicatore: risolvere le difficoltà tecniche incontrate durante l'arrampicata. Assicuratore: seguire attentamente le fasi dell'arrampicata del compagno tenendolo sempre in sicurezza.
Atletica leggera Perfezionamento delle discipline. Teoria; il campo di atletica leggera. Un po' di storia. Le corse.	*Provare i fondamentali* Migliorare la partenza: percorrere un tratto di 30 mt partendo con 3 appoggi, poi con 4 Esercitare la corsa: Eseguire serie di saltelli a un piede e a piedi uniti, esegui in successione 4 andature a scelta su

	tratto di 60 mt Corsa ad ostacoli: superare serie di 5 ostacoli di 50 cm distanti 7,5 mt Staffetta cambio del testimone: correndo porgi il testimone al compagno che stà avanti. Coordinare la velocità con quella del compagno: partire a distanza di 30 mt dal traguardo, mentre il compagno parte 10 metri. Dopo aver percorso 10 metri il compagno parte e prima del traguardo viene fatto il cambio Salto in alto: eseguire serie di salti all'indietro su materassone dopo 3 passi di rincorsa. Stile a forbice Salto in lungo Allenare la rincorsa: eseguire rincorsa di 7-9 passi aumentando la velocità prima del salto, eseguire serie di balzi concludendo con salto finale Allenare l'atterraggio: eseguire una breve rincorsa e saltare arrivando con piedi paralleli Getto del peso: lanciare peso da 3kg, migliorare la traslocazione
Cibo, corpo e salute Calorie e dispendio energetico, composizione e peso corporeo	Competenze La piramide alimentare
Approfondimenti di anatomia **Il sistema muscolare.** Conoscenze Le funzioni del sistema muscolare. La classificazione del tessuto muscolare. I muscoli scheletrici. La contrazione muscolare. I tre tipi di fibra muscolare. I muscoli agonisti ed antagonisti. Le fonti energetiche dell'organismo umano.	

Storia dello sport Il movimento nelle antiche civiltà. Il mondo classico: il culto del corpo. Lo sport nel medioevo: tornei e giochi popolari. Il rinascimento: verso i giochi di squadra. L'ottocento: sport e scuole di pensiero. Il novecento: sport e ideologie	
Vari metodi di allenamento	Per la forza veloce, resistente, velocità – Fitness: circuit training – esercitazioni a piccoli gruppi con utilizzo di macchine isotoniche, piccoli attrezzi, a carico naturale
Libro di testo	il diario di scienze motorie e sportive
Il quaderno di classe	Saper redigere il report della lezione, delle partite nelle varie discipline
Educazione civica	Educazione stradale

Bressanone, 02 novembre 2026

L' insegnante
prof. Andrea Prudenziati

