IIS BRESSANONE

PIANO DI LAVORO ANNUALE

Scienze motorie e sportive

Anno scolastico 2026/2027 | Classe 3ª B – Liceo scientifico | Docente: Simone Picciotto

1. Obiettivi formativi generali

Sviluppare e consolidare le capacità coordinative e condizionali; acquisire e perfezionare abilità tecniche nelle diverse discipline; promuovere il benessere psicofisico e uno stile di vita attivo; favorire collaborazione, rispetto delle regole e fair play; sviluppare autonomia, responsabilità e consapevolezza dei propri progressi.

2. Programmazione delle attività motorie e sportive

Le attività sono proposte con progressione adeguata all'anno di corso e al livello iniziale della classe, attraverso esercitazioni e situazioni di gioco.

Pallavolo

Conoscenze	Abilità	Competenze
Regole, ruoli, disposizione in campo; palleggio, bagher, battuta e attacco. Principi tecnico-tattici e lettura delle situazioni di gioco.	Eseguire palleggio, bagher e battuta; controllare la palla; partecipare agli scambi. Perfezionare i fondamentali; scegliere soluzioni efficaci nelle diverse situazioni.	Applicare i fondamentali in situazioni di gioco; collaborare e rispettare le regole. Applicare semplici strategie e assumere responsabilità nel gruppo.

Pallacanestro

Conoscenze	Abilità	Competenze
Regole, palleggio, passaggio, ricezione, tiro e principi di difesa. Principi tecnico-tattici e lettura delle situazioni di gioco.	Palleggiare in movimento; passare e ricevere; tirare; partecipare ad azioni di gioco. Perfezionare i fondamentali; scegliere soluzioni efficaci nelle diverse situazioni.	Utilizzare i fondamentali nel gioco; collaborare nelle fasi offensive e difensive. Applicare semplici strategie e assumere responsabilità nel gruppo.

Pallamano

Conoscenze	Abilità	Competenze
Regole, passaggio, ricezione, palleggio, tiro e spazi di gioco. Principi tecnico-tattici e lettura delle situazioni di gioco.	Passare e ricevere; avanzare con la palla; tirare in porta; partecipare al gioco. Perfezionare i fondamentali; scegliere soluzioni efficaci nelle diverse situazioni.	Applicare i fondamentali e collaborare rispettando ruoli e regole. Applicare semplici strategie e assumere responsabilità nel gruppo.

Calcio a cinque

Conoscenze	Abilità	Competenze
Regole del calcio a cinque; conduzione, controllo, passaggio e tiro. Principi tecnico-tattici e lettura delle situazioni di gioco.	Condurre e controllare la palla; passare; tirare; muoversi in campo. Perfezionare i fondamentali; scegliere soluzioni efficaci nelle diverse situazioni.	Utilizzare i fondamentali durante il gioco e collaborare con la squadra. Applicare semplici strategie e assumere responsabilità nel gruppo.

Floorball

Conoscenze	Abilità	Competenze
Regole e sicurezza; impugnatura della mazza, conduzione, passaggio e tiro. Principi tecnico-tattici e lettura delle situazioni di gioco.	Impugnare la mazza; controllare la pallina; passare e tirare; partecipare a giochi. Perfezionare i fondamentali; scegliere soluzioni efficaci nelle diverse situazioni.	Giocare in sicurezza utilizzando i fondamentali e collaborando. Applicare semplici strategie e assumere responsabilità nel gruppo.

Badminton

Conoscenze	Abilità	Competenze
Regole, impugnatura, servizio, colpi fondamentali e spostamenti. Principi	Servire; colpire e indirizzare il volano; mantenere scambi; spostarsi in campo.	Gestire scambi e partite rispettando regole e avversari. Applicare semplici strategie e assumere responsabilità nel gruppo.

tecnico-tattici e lettura delle situazioni di gioco.	Perfezionare i fondamentali; scegliere soluzioni efficaci nelle diverse situazioni.	

Pickleball

Conoscenze	Abilità	Competenze
Regole, zone del campo, servizio, diritto, rovescio e gioco di coppia. Principi tecnico-tattici e lettura delle situazioni di gioco.	Servire; eseguire colpi di base; mantenere scambi; posizionarsi in campo. Perfezionare i fondamentali; scegliere soluzioni efficaci nelle diverse situazioni.	Partecipare a partite e collaborare nel doppio rispettando le regole. Applicare semplici strategie e assumere responsabilità nel gruppo.

Ultimate Frisbee

Conoscenze	Abilità	Competenze
Regole, Spirit of the Game, autoarbitraggio; lanci di diritto e rovescio, ricezione. Principi tecnico-tattici e lettura delle situazioni di gioco.	Lanciare e ricevere il disco; smarcarsi; partecipare al gioco senza contatto. Perfezionare i fondamentali; scegliere soluzioni efficaci nelle diverse situazioni.	Applicare i fondamentali e praticare fair play e autoarbitraggio. Applicare semplici strategie e assumere responsabilità nel gruppo.

Tennis tavolo

Conoscenze	Abilità	Competenze
Regole, impugnatura, servizio, colpi di diritto e rovescio. Principi tecnico-tattici e lettura delle situazioni di gioco.	Servire; eseguire diritto e rovescio; controllare la pallina; mantenere scambi. Perfezionare i fondamentali; scegliere soluzioni efficaci nelle diverse situazioni.	Giocare partite rispettando regole, avversari e punteggio. Applicare semplici strategie e assumere responsabilità nel gruppo.

Atletica leggera

Conoscenze	Abilità	Competenze
Corsa veloce e di resistenza; staffette, ostacoli, salto in lungo e salto in alto. Elementi tecnici specifici delle specialità.	Curare la tecnica di corsa; gestire la resistenza; cambiare il testimone; superare ostacoli; eseguire salti. Migliorare efficacia tecnica e gestione dello sforzo.	Affrontare le specialità in sicurezza, rispettare le regole e valutare i progressi. Applicare le tecniche con consapevolezza e monitorare i risultati.

Giochi tradizionali e di squadra

Conoscenze	Abilità	Competenze
Regole di giochi motori tradizionali, inclusa palla prigioniera; collaborazione e fair play. Principi tecnico-tattici e lettura delle situazioni di gioco.	Correre, lanciare, afferrare e schivare; orientarsi; collaborare nel gioco. Perfezionare i fondamentali; scegliere soluzioni efficaci nelle diverse situazioni.	Partecipare rispettando regole e compagni e adottando strategie condivise. Applicare semplici strategie e assumere responsabilità nel gruppo.

Fitness, circuit training e sala pesi

Conoscenze	Abilità	Competenze
Capacità condizionali, esercizi a corpo libero, circuiti, postura e sicurezza degli attrezzi. Principi di allenamento, intensità e recupero.	Eseguire esercizi corretti; rispettare carichi e recuperi; usare gli attrezzi in sicurezza. Organizzare semplici circuiti e controllare l'esecuzione.	Allenarsi responsabilmente e riconoscere il valore dell'attività fisica per la salute. Gestire con crescente autonomia l'attività nel rispetto della sicurezza.

Pattinaggio su ghiaccio (attività eventuale)

Conoscenze	Abilità	Competenze
Norme di sicurezza; equilibrio, scivolamento e arresto sui pattini. Approfondimento del controllo motorio.	Mantenere l'equilibrio; spostarsi e frenare secondo il proprio livello. Migliorare equilibrio e autonomia negli spostamenti.	Muoversi sul ghiaccio in sicurezza rispettando le regole e gli altri. Adattare la tecnica alle condizioni di pratica in sicurezza.

3. Metodologie didattiche

Spiegazioni e dimostrazioni pratiche; esercitazioni individuali e di gruppo; approccio analitico e globale; progressioni dal semplice al complesso; apprendimento cooperativo, problem solving motorio e apprendimento attraverso il gioco. Le proposte saranno adeguate ai livelli e ai bisogni degli studenti.

4. Inclusione e personalizzazione

Attività, carichi e obiettivi saranno adattati alle capacità motorie e alle esigenze individuali. Per gli studenti interessati si terrà conto delle indicazioni contenute negli eventuali PEI e PDP, favorendo la partecipazione di tutti.

5. Verifiche e valutazione

Verifiche prevalentemente attraverso osservazione sistematica durante esercitazioni e situazioni di gioco; eventuali prove pratiche e test motori. La valutazione considera abilità, impegno, partecipazione, rispetto delle regole, collaborazione e progressi rispetto al livello iniziale, facendo riferimento alle griglie ufficiali di Scienze motorie e sportive pubblicate sul sito dell'Istituto.

In caso di temporanea impossibilità a svolgere attività pratica, nel rispetto delle indicazioni mediche, potranno essere proposti arbitraggio, osservazione e analisi, supporto organizzativo e verifiche teoriche orali o scritte.

6. Educazione civica

Argomento	Ore
Autostima e gestione dello stress	3
Totale	3