ISS BRESSANONE-BRIXEN

PIANO ANNUALE INDIVIDUALE

Anno scolastico 2026 / 27

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
Prudenziati Andrea	**Scienze motorie e sportive**	**Quarta B LS**	**Scientifico**	**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
Resistenza e varie metodologie di allenamento Definizione e classificazione – i fattori della resistenza - i metodi di allenamento	*Provare la resistenza.* Il fartlek. Circuito con metodo intervallato Allenamento sui 2000 metri, 25' corsa continua, gara di classe (2000 mt femminile e 3000 metri maschile), test di Cooper. Allenamento con il metodo Leger (bip test).
Forza Definizione e classificazione – i regimi di contrazione – i metodi di allenamento – i principi dell'allenamento di forza	*"Metto in pratica": le esercitazioni*
Velocità Definizione e classificazione - i metodi di allenamento – i principi dell'allenamento della velocità	*"Metto in pratica": le esercitazioni*
La competenza ricercata Percorso di competenze	*Varie batterie di test*
La flessibilità Definizione e classificazione - aspetti fisiologici	*"Metto in pratica": le esercitazioni*

della flessibilità – i principi e gli effetti dell'allenamento della flessibilità – l'approccio globale	
Volley Approfondimento regolamento di gioco – perfezionamento tecnico e tattico	*Sequenze di giochi esercizio "provo ad imparare" per i fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher, schiacciata, muro) e di squadra (attacco, difesa)*
Basket Approfondimento regolamento di gioco – perfezionamento tecnico e tattico	*Sequenze di giochi esercizio "provo ad imparare" per i fondamentali individuali (passaggio, palleggio) e di squadra (attacco, difesa)*
Pallamano Approfondimento regolamento di gioco – perfezionamento tecnico e tattico	*Sequenze di giochi esercizio "provo ad imparare" per i fondamentali individuali (tiro) e di squadra (attacco)*
Rugby - baseball Le regole del gioco, i fondamentali individuali	*Sequenze di giochi esercizio "provo ad imparare"*
Unihokey – floorball - intercross Storia. Le regole del gioco. I fondamentali individuali	*Sequenze di giochi esercizio "provo ad imparare"*
Tchouckball - Ultimate Frisbee - badminton ed altri giochi d rinvio Storia. Le regole del gioco. I fondamentali individuali	*Sequenze di giochi esercizio "provo ad imparare"*
Arrampicata sportiva Conoscenza semplificata dei gesti tecnici dell'arrampicata sportiva. I materiali d'arrampicata.	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
Giochi inclusivi	Evoluzione dei giochi sportivi
Atletica leggera Perfezionamento delle discipline.	*Sequenze di giochi esercizio "provo ad imparare"*
Il corpo e la sua funzionalità	Libro di testo 1
Capacità condizionali e allenamento	Liro di testo 1
Salute benessere e prevenzione	Libro di testo 1
Sport e società nell'età contemporanea	libro di testo 1
Il quaderno di classe	Saper redigere il report della lezione, delle partite nelle varie discipline
Libri di testo	1. Educare al movimento" allenamento, salute e benessere" 2. Educare al movimento "gli sport" in dotazione solo per il docente
Educazione civica	Contrasto delle dipendenze

Bressanone, 2 novembre 2026

L' insegnante
prof. Andrea Prudenziati

