



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE
"PIER LUIGI NERVI"

Via San Bernardino da Siena n. 10 - 28100 N O V A R A
tel. 0321625790 sito web: <http://www.iisnervi.it>
e-mail: NOIS006003@istruzione.it
pec: NOIS006003@pec.istruzione.it

Mod. AD 14

Programmazione per ASSI – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE- I° Biennio e II° Biennio e Quinto anno

A.S.2025 -26

Competenze di base di Scienze Motorie e Sportive dell'asse scientifico-tecnologico: biennio-triennio

- **Acquisire il valore della corporeità per agire in modo autonomo e consapevole:** conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare anche competizioni sportive.
- **Diffondere la pratica motoria in ambiente naturale per ottenere un corretto rapporto con l'ambiente e per imparare ad orientarsi anche in contesti diversi.**
- **Individuare le strategie adeguate e appropriate per la soluzione di problemi**
- **Applicare norme di protezione ambientale e sicurezza per garantire il benessere psicofisico:** conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa, negli spazi aperti. Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.
- **Elaborare progetti motori e organizzare collaborative attività di gruppo:** privilegiare nella pratica degli sport la componente educativa per promuovere la consuetudine all'attività motoria e sportiva. Imparare ad assumere responsabilità personali, collaborare all'interno del gruppo, far emergere le proprie potenzialità sperimentando anche diversi ruoli, risolvere applicando strategie efficaci situazioni problematiche.

COMPETENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	CONOSCENZE	DISCIPLINE	CLASSE – PERIODO
<ul style="list-style-type: none">• Saper gestire il proprio corpo in ambienti motori differenziati elaborando schemi motori flessibili, creativi ed adattabili alle diverse forme di esercitazioni diversificate• Ricercare soluzioni efficaci alle situazioni/stimolo negli sport	<ul style="list-style-type: none">• Ricercare la padronanza motoria nelle differenti esecuzioni dei movimenti• Avere padronanza del proprio corpo anche in rapporto ai piccoli e grandi attrezzi• Applicare le dinamiche di	<ul style="list-style-type: none">• Classificazione delle capacità motorie• Elementi fondamentali della pratica sportiva• Principali modalità operative esecutive degli esercizi a corpo libero e agli attrezzi	<p>Disciplina di riferimento: scienze motorie e sportive</p> <p>Discipline concorrenti: Inglese, scienze integrate, informatica, italiano</p>	Biennio

<p>praticati o nei giochi tradizionali</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ricercare la collaborazione e lo scambio nelle diverse situazioni competitive utilizzando le capacità di relazionarsi con l'altro, con lo spazio e l'ambiente circostante • Padroneggiare gli strumenti espressivi, comunicativi usando la terminologia specifica della disciplina 	<p>gioco alle diverse specialità sportive e ai giochi tradizionali /popolari</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare le differenti capacità psicomotorie nelle diverse espressioni motorie • Cogliere relazioni tra l'attività pratica e teorica della disciplina • Esporre in modo chiaro, logico, e coerente utilizzando gli elementi base della terminologia specifica della disciplina 	<ul style="list-style-type: none"> • Fondamentali individuali di base degli sport praticati • Aspetti fondamentali delle metodiche di allenamento (avviamento motorio, stretching, ecc.) • Terminologia specifica della disciplina per le posizioni e i movimenti fondamentali del proprio corpo 		
--	---	---	--	--

COMPETENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	CONOSCENZE	DISCIPLINE	CLASSE – PERIODO
<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile • Consolidare una cultura motoria e sportiva quale costume di vita • Raggiungere un completo sviluppo corporeo e della capacità attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari • Acquisire una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali • Sperimentare e comprendere il valore del linguaggio del corpo 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità, condizionali, coordinative ed espressive; • Elaborare e quando possibile attuare praticamente, risposte motorie in situazioni complesse; • Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione con il gruppo, tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone; • Apprendere e sperimentare le tecniche mimico/ gestuali e di espressione corporea e 	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguere le capacità condizionali e coordinative • Conoscere le loro caratteristiche • Linguaggio specifico della disciplina (posizioni, atteggiamenti, nomenclatura, ecc) • Differenza fra contrazione e decontrazione • Conoscere il regolamento di gioco, i fondamentali individuali e di squadra e i vari ruoli dei giocatori negli sport praticati • Lettura critica e discussione degli avvenimenti sportivi 	<p>Disciplina di riferimento: scienze motorie e sportive</p>	<p>Triennio</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Assimilare problemi legati all'alimentazione, alla sicurezza in ambito sportivo e alla propria condizione fisica, utili per acquisire un corretto e sano stile di vita • Acquisire una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'assimilazione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro. • 	<p>le interazioni con altri linguaggi (musicale, coreutico, ecc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto; • Trasferire e elaborare tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, ai bisogni e agli spazi e tempi di cui si dispone • Mettere in atto comportamenti responsabili e assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo e scolastico • Cooperare in equipe utilizzando le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti • Osservare e interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica 			
--	--	--	--	--

Nel piano di lavoro di ogni singolo docente verranno elencate le competenze, le abilità e le conoscenze descritte per ogni singola unità formativa.