

|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------|
| <b>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE “ ENRICO MEDI “</b><br>Via Leonardo da Vinci,364 - 90135 PALERMO (PA) - C.F.: 97021760828<br>Tel.091- 405108 Fax 091-402083 e-mail <a href="mailto:pais02400e@pec.istruzione.it">pais02400e@pec.istruzione.it</a> |                                                |               |
| <b>PR 24</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE</b> | Pagina 1 di 3 |



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE  
“ENRICO MEDI”  
Palermo**

## PROGRAMMAZIONE SVOLTA

Indirizzo: **Manutenzione e Assistenza Tecnica - Riparazione Veicoli**

Disciplina: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **4^ C RV**

A.S. **2024/2025**

Docente: **Alessandro Valenza**

N° ore lezioni previste **66**

**Percorso disciplinare: ESPLORANDO IL CORPO UMANO**

| Conoscenze                                                                                                                                                                                                                                | Abilità                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Competenze                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- La contrazione muscolare e i meccanismi energetici.</li> <li>- Relazione tra tipologia di esercizio fisico e meccanismo di produzione energetica.</li> <li>- Le differenze di genere.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Svolgere test psico-attitudinali.</li> <li>- Autovalutare e valutare la propria e altrui fitness generale.</li> <li>- Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli ed articolazioni.</li> <li>- Realizzare movimenti che richiedono un impegno cardio-respiratorio differente.</li> <li>- Proporre ed eseguire circuiti di allenamento misti.</li> <li>- Utilizzare il lessico specifico della disciplina.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di adeguare le capacità coordinative e condizionali nei vari contesti sportivi e di vita.</li> <li>- Essere in grado di svolgere attività di diversa durata ed intensità valutando le variazioni fisiologiche determinate dall'allenamento.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------|
| <b>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE “ ENRICO MEDI “</b><br><b>Via Leonardo da Vinci,364 - 90135 PALERMO (PA) - C.F.: 97021760828</b><br>Tel.091- 405108 Fax 091-402083 e-mail <a href="mailto:pais02400e@pec.istruzione.it">pais02400e@pec.istruzione.it</a> |                                                |               |
| <b>PR 24</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE</b> | Pagina 2 di 3 |

**Percorso disciplinare: PERCEZIONE DEL SÉ E SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE**

| <b>Conoscenze</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Abilità</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Competenze</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definizione di allenamento e le fasi che lo contraddistinguono.</li> <li>- Principali metodi di allenamento a carico naturale e con sovraccarichi.</li> <li>- Le capacità coordinative speciali.</li> <li>- Le capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e flessibilità.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenziare le capacità motorie attraverso circuiti misti.</li> <li>- Eseguire circuiti misti a tempo.</li> <li>- Individuare e pianificare attività motorie semplici e/o complesse per il potenziamento di specifiche capacità motorie.</li> <li>- Eseguire il training autogeno.</li> <li>- Utilizzare il corpo come mezzo espressivo.</li> <li>- Applicare le metodologie apprese a seconda delle attività proposte.</li> <li>- Potenziare la mobilità articolare.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di applicare i principi di allenamento nei più svariati contesti sportivi e di vita.</li> <li>- Essere in grado di predisporre circuiti e giochi per promuovere le capacità coordinative.</li> <li>- Essere in grado di organizzare un torneo/attività di classe utilizzando coerentemente i materiali.</li> </ul> |

**Percorso disciplinare: SPORT, REGOLE E FAIR PLAY**

| <b>Conoscenze</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Abilità</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Competenze</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoria e tecnica degli sport individuali: atletica leggera e fitness.</li> <li>- Teoria e tecnica degli sport di squadra: pallavolo, calcio e basket.</li> <li>- Lo sport come strumento di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali: storie di Fair Play.</li> <li>- Le Olimpiadi e le Paralimpiadi.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire percorsi e circuiti specifici.</li> <li>- Elaborare le strategie di gioco per il raggiungimento di un obiettivo individuale o di squadra.</li> <li>- Arbitrare le diverse discipline.</li> <li>- Utilizzare i metodi di allenamento nella pratica sportiva.</li> <li>- Organizzare tornei sportivi.</li> <li>- Ricercare le esperienze significative del presente e del passato di atleti delle varie discipline.</li> <li>- Seguire e commentare gli eventi sportivi.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di applicare i principi dell'allenamento per migliorare la propria fitness.</li> <li>- Essere in grado di discriminare i comportamenti leali da quelli sleali nello sport e nella vita.</li> <li>- Essere in grado di assumere delle condotte appropriate nei contesti sportivi e di vita.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|
| <b>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE “ ENRICO MEDI “</b><br><b>Via Leonardo da Vinci,364 - 90135 PALERMO (PA) - C.F.: 97021760828</b><br>Tel.091- 405108 Fax 091-402083 e-mail <a href="mailto:pais02400e@pec.istruzione.it">pais02400e@pec.istruzione.it</a> |                                                    |               |
| <b>PR 24</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e<br/>SPORTIVE</b> | Pagina 3 di 3 |

**Percorso disciplinare: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

| <b>Conoscenze</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Abilità</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Competenze</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.</li> <li>- I principi generali per la prevenzione degli infortuni nelle attività motorie e sportive.</li> <li>- Il codice comportamentale di primo soccorso.</li> <li>- I principi generali per la prevenzione degli infortuni nelle attività motorie e sportive.</li> <li>- Elementi di posturologia e biomeccanica.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correggere la propria postura discriminando i comportamenti scorretti.</li> <li>- Eseguire gli esercizi adottando la postura corretta.</li> <li>- Riconoscere le situazioni di pericolo.</li> <li>- Applicare le tecniche di primo soccorso.</li> <li>- Applica la biomeccanica alle skills proposte.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo nella vita.</li> <li>- Conoscere e adottare corretti stili di vita per mantenere un adeguato livello di benessere.</li> </ul> |

**Palermo, li 06/06/2025**

**Il Docente**  
**Prof. Alessandro Valenza**