CLASSE: 4 ALSS **MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE**

DOCENTE: LUCA CAVALLERI **ANNO SCOLASTICO 2026/27**

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

☐ **ASSE CULTURALE DEI LINGUAGGI**

X ASSE CULTURALE SCIENTIFICO TECNOLOGICO

Competenze chiave	**Competenze base**	**Abilità**	**Conoscenze**
Comunicazione nella madre lingua	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti	Comprendere correttamente le indicazioni del docente per applicarle nel contesto sportivo richiesto. Ricercare, raccogliere ed elaborare informazioni. Formulare ed esporre le argomentazioni in modo esauriente.	L' interazione verbale e il linguaggio specifico in ambito motorio.
Competenze in scienze e tecnologie	Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rispondere in modo adeguato alle varie afferenze propriocettive ed	Assumere posture corrette. Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Partecipare attivamente durante la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.	Conoscere le potenzialità del movimento e introdurre le funzioni fisiologiche. Introdurre i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e

	esterocettive, anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.		sportiva. Conoscere l'apparato locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio.
Competenza digitale	Consiste nell' utilizzare le tecnologie dell'informazione.	Saper produrre elaborati nei vari formati digitali ed iniziare ad approcciarsi nell'utilizzo degli strumenti tecnologici sportivi.	Conoscere i diversi strumenti tecnologici applicati nell'ambito sportivo e saper utilizzare in forma base i programmi digitali.
Imparare ad imparare	L' allievo viene posto nelle condizioni generali di cogliere il senso di ciò che sta sperimentando attraverso il movimento. Afferrare il significato dell'azione che sta compiendo attraverso l'uso consapevole del feedback esterno.	Individuare i propri errori. . Partecipazione attiva nei lavori di gruppo. Organizzazione del lavoro; ottimizzare i tempi. Comprensione dei problemi e attraverso l' aiuto del docente provare a risolverli. Cogliere il significato delle potenzialità e dei limiti delle azioni. Imitare e riprodurre movimenti semplici e azioni combinate. Si rende maggiormente autonomo nell' esecuzione del gesto.	Perseguire obiettivi di apprendimento, basato su scelte e decisioni prese in modo consapevole e guidato, per apprendere e per continuare ad apprendere. Iniziare a conoscere i criteri di utilizzo delle fonti di informazione (libri di testo, internet ecc.)

	Definire degli obiettivi in riferimento al compito per poi trasformarli in obiettivi di prestazione.		
Competenze sociali e civiche	Creare ed attivare sinergie di azione; assumere e definire ruoli di gioco; accettare l'assegnazione del ruolo; costruire giochi di squadra.	Comunicare costruttivamente durante le azioni di gioco; manifestare tolleranza nei confronti dei compagni, degli avversari e degli arbitri; Collaborare con i compagni e supportare chi è in difficoltà.	Conoscere le regole basi delle attività sportive proposte. Prendere coscienza dei propri limiti. Conoscere le linee generali del fair play sportivo. Comprendere che il rispetto dell'ordine e delle regole facilita la riuscita delle attività comuni.
Spirito di iniziativa	Essere in grado di partecipare attivamente alle attività in ambiente	Partecipare attivamente ai tornei e alle sedute di allenamento. Collaborare attivamente nelle ricerche di gruppo stabilendo	Iniziare a conoscere le qualità caratteriali dei propri compagni al fine di condividere le attività sportive.

	scolastico(tornei) e in ambiente naturale(parchi pubblici).	chiaramente i ruoli di ognuno.	

CONTENUTI DEL PROGRAMMA:

ARGOMENTI TEORICI

LAVORO MUSCOLARE

Fitness: conoscenza delle macchine isotoniche

SPORT INDIVIDUALI

Atletica leggera: velocità/ostacoli e staffette veloci.

Arrampicata: Tecnica e vari mezzi e metodi.

SPORT DI COMBATTIMENTO

Presentazione degli sport di combattimento

SPORT DI SQUADRA

Pallacanestro: sviluppo dei fondamentali individuali e fondamentali di squadra.

ARGOMENTI PRATICI

ATLETICA LEGGERA

Velocità e ostacoli, le staffette veloci.

SCI

Tecnica di discesa su Neveplast (pista artificiale)

ARRAMPICATA SPORTIVA

Approccio alle discipline Boulder e Lead, regole dell'arrampicata sportiva.

JUDO

Regolamento e storia della disciplina; tecnica dello sport e della difesa personale

Attività del docente	**Attività dello studente**	**Materiali e spazi utilizzati**

Si è scelto, anche per i tempi ridotti, di utilizzare una metodologia di tipo deduttivo, fornendo agli alunni di volta in volta le nozioni e le informazioni necessarie a comprendere ed a verificare l'attività proposta. Alcuni temi trattati verranno proposti agli studenti solo in forma pratica, altri anche con lezioni teoriche, mediante l'uso sia di presentazioni in power point che del libro, indicando i capitoli e le pagine. Organizzare eventuali attività extracurriculari, uscite didattiche, stage, tirocinio.	Gli studenti sono invitati a partecipare attivamente alle attività proposte ed, al termine del processo, a sintetizzare in maniera personale ed autonoma quanto studiato per provare ad applicare le conoscenze apprese nella realizzazione di un progetto motorio autonomo. **Le eventuali attività extracurricolari, uscite didattiche, stage, tirocinio.** Agli alunni è proposta la partecipazione ai Campionati Sportivi Studenteschi: sci, snowboard, pallacanestro, atletica leggera, nuoto, corsa campestre, orienteering, softball, scacchi, calcio a 5.	Gli spazi utilizzati sono principalmente quelli esterni alla scuola a seconda dell'attività proposta; vengono altresì utilizzati due parchi pubblici e l'oratorio San Tomaso situati in prossimità della scuola. Le lezioni teoriche si svolgono col supporto del computer, utilizzando presentazioni in powerpoint. La presentazione, una volta spiegata, verrà caricata su google drive e sarà così a disposizione di tutti gli studenti. I testi adottati dalla scuola sono: "EDUCARE AL MOVIMENTO" di Lovecchio, Fiorini, Chiesa, Coretti, Bocchi. Editore: Marietti scuola

GRIGLIA VALUTAZIONE PRATICO - DISCIPLINE SPORTIVE

VALUTAZIONI ORALI	Non acquisito	Acquisito in parte	Acquisito in modo superficiale	Acquisito completamente	Acquisito in maniera approfondita
Abilità di base					
Fondamentali sport specifici					
Abilità tecnico-tattico sport specifico					
Partecipazione e impegno					

LEGENDA:

Non acquisito	Acquisito in parte	Acquisito in modo superficiale	Acquisito completamente	Acquisito ed elaborato personalmente
0,5	1	1,5	2	2,5