| **ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "L. EINAUDI" – ALBA ANNO SCOLASTICO 2023/2024** |
| --- |

CLASSE 1A Disciplina: Scienze Motorie e Sportive **PROGETTAZIONE DIDATTICA ANNUALE**

Elaborata e sottoscritta dal docente:

| cognome nome | firma |
| --- | --- |
| MOLINARO Luciano |  |

**OBIETTIVI PREVISTI PER IL BIENNIO**

- Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità in relazione alla specificità della disciplina. - Miglioramento delle Capacità Coordinative e delle Capacità Organico – Muscolari. - Sperimentare la pratica delle principali attività motorie, privilegiando la componente educativa nel confronto tra pari.

- Acquisire il senso di responsabilità e del limite nelle attività praticate.

- Conoscenza dei principi di base sulla sicurezza a scuola, a casa, nel muoversi in palestra, su strada e in ambiente naturale. (Educazione Civica)

- Favorire la pratica delle attività in ambiente naturale quale occasione per sperimentare il movimento in contesti diversificati. (Educazione Civica)

- Promuovere il diritto alla salute e al benessere della persona. (Educazione Civica)

**OBIETTIVI MINIMI BIENNIO**

Capacità organico - muscolari

- Raggiungere globalmente il livello di sufficienza determinato, per ogni capacità condizionale, dalle fasce valutative delle tabelle dei test.

Capacità coordinative

Attività individuali

- Abilità motorie specifiche primarie sviluppabili singolarmente.

- Saper utilizzare i gesti tecnici specifici, appresi nelle diverse attività, secondo le caratteristiche personali.

- Conoscenza della tecnica delle specialità proposte.

Attività di squadra

- Abilità motorie specifiche primarie individuali sullo spostamento senza e con la palla. - Saper eseguire i fondamentali individuali dei diversi giochi proposti, in modo adeguato alle caratteristiche personali ed alle finalità dei fondamentali stessi.

- Conoscenza della tecnica e delle principali regole dei giochi sportivi proposti.

1

EDUCAZIONE CIVICA

Educazione alla salute

- Sapere riconoscere i concetti base degli argomenti programmati e trattati.

**COMPETENZE CHIAVE**

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle Capacità Motorie e Espressive. – Il regolamento palestra

- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

- Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico.

- La motivazione.

**COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA**

- Saper comunicare.

- Imparare ad imparare.

- Collaborare e partecipare.

- Agire in modo autonomo e responsabile.

**MODULI** (titoli dei moduli)

**M1** Capacità organico - muscolari

**M2** Capacità coordinative

**M**3. Educazione Civica: Educazione alla salute.

| **MODULO: CAPACITA’ ORGANICO – MUSCOLARI** |
| --- |

**Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:**

• Capacità di esprimere sufficienti livelli di forza, velocità, resistenza e flessibilità.

• Disponibilità a incrementare le proprie capacità organico – muscolari.

**Competenze finali del modulo:**

**Abilità:**

saper eseguire gesti motori di forza - veloce.

saper eseguire gesti motori in rapidità e velocità.

saper eseguire gesti motori prolungati nel tempo.

saper eseguire gesti motori di ampia escursione articolare.

**Contenuti:**

Test: Flessibilità – Forza – Velocità – Resistenza

2

Forza:

• Potenziamento generale tramite esercizi di **Ginnastica Educativa** a corpo libero; esercizi di **Preatletismo** riconducibili ai seguenti gruppi muscolari:

1) muscolatura motoria dei piedi

2) muscolatura motoria degli arti inferiori

3) muscolatura motoria degli arti superiori e del cingolo scapolo-omerale

4) muscolatura della regione pelvica

5) muscolatura addominale e dorsale

• Balzi a carico naturale

1) a piedi pari sul posto ed in avanzamento, anche con funicella

2) a piedi pari fra ostacoli bassi (over)

3) alternati, successivi, combinati, anche con funicella

• Esercizi di impulso

1) passo-stacco alternato

2) passo-stacco successivo

3) esercizi di stacco-volo e atterraggio

• Esercizi con palle mediche

1) spinte

2) lanci

Velocità – Rapidità

• Esercizi di corsa e andature

1) skipp basso sul posto ed in leggero avanzamento

2) skipp sul posto ed in avanzamento

3) skipp indietro, laterale ed incrociato

4) skipp -------> corsa circolare

5) skipp indietro e sprint avanti

6) corsa calciata dietro

7) andatura in flessione-spinta avanti e laterale

8) corsa galoppata avanti e laterale

9) allunghi e accelerazioni

10) corse con variazioni di frequenza-ampiezza

• Esercizi di reazione a stimoli visivi e/o sonori

• Esercizi di rapidità di spostamento (anche con ostacoli ad altezza e distanza variabili) • Allunghi, progressivi e sprint

1) da in piedi

2) dai blocchi

3) con cambio staffetta

Resistenza:

• Corsa continua- uniforme

• Corsa continua- variata

• Corsa interrotta da pause

• Trekking

Mobilità articolare:

• Esercizi articolari - Stretching

**Metodologia didattica:**

**In base alle attività proposte e ai loro contenuti, verranno utilizzati i seguenti metodi:**

❖ Metodo globale

❖ Metodo analitico

❖ Metodo globale – analitico – globale

❖ Metodo dell’interferenza contestuale

Le attività e i loro contenuti, verranno presentati tramite:

❖ Lezioni frontali (teoriche e/o pratiche)

❖ Lavoro in circuito

- di condizionamento

- tecnici

- misti

- con possibilità di intervento individualizzato (se necessario per il recupero in itinere)

3

**Risorse / materiali:**

♦ Palestre (A – B)

♦ Strutture esterne all’Istituto (controviali, area verde, campo di calcio/atletica, spazi in ambiente naturale) ♦ Materiali di palestra (palloni, attrezzi, ecc.)

**Modalità / tipologie di verifica:**

• Test di valutazione delle Capacità organico – muscolari, secondo le specifiche tabelle di riferimento • Prove pratiche singole (test) o in circuito

**Saperi minimi finalizzati all’attività di recupero:**

Abilità: raggiungere globalmente il livello di sufficienza determinato dalle fasce valutative delle tabelle dei test delle Capacità organico – muscolari.

**Attività di recupero:**

In itinere

**Verifica di fine modulo:**

• Contestualmente alla verifica delle Capacità coordinative (espressione dinamica del gesto motorio). Valutazione globale delle abilità apprese tramite prove pratiche singole e/o in circuito valutativo sulle attività proposte.

• Eventuale ripetizione dei test precedentemente somministrati (solo in caso di disponibilità di tempo)

| **MODULO: CAPACITA’ MOTORIE COORDINATIVE** |
| --- |

**Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:**

• Saper riconoscere e controllare la posizione del proprio corpo

• Saper riconoscere e controllare i movimenti base relativi alla corsa al salto e al lancio • Saper riconoscere e controllare nello spazio e nel tempo il proprio corpo in relazione con la palla

• Disponibilità ad apprendere le tecniche dei gesti motori specifici proposti

**Competenze finali del modulo:**

**Abilità:**

saper adattare il movimento alle variabili spaziali e temporali negli esercizi riconducibili al correre, saltare, lanciare, traslocare e arrampicare.

saper effettuare i fondamentali individuali dei seguenti giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Tchoukball e/o Pallamano, Pallapugno Leggera, Calcetto.

saper applicare, in relazione alle proprie capacità, i gesti tecnici delle specialità dell’atletica leggera proposte.

**Contenuti**:

Test: Circuito di coordinazione a tempo

Esercizi agli attrezzi:

• Utilizzo della funicella

• Esercizi alla spalliera

• Arrampicata sportiva: didattica base del bouldering

• Pattinaggio su ghiaccio

4

Atletica leggera:

• Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata.

• Corsa veloce

• Uscite dai blocchi

• Salto in alto

• Lancio del peso: posizione finale di lancio

Pallavolo - Pallapugno leggera - Badminton -Tchoukball (Giochi di squadra senza contatto) 1) Esercizi di **motricità** e **gioco di gambe** sfruttando le linee del campo di Pallavolo e/o Pallacanestro 2) Esercizi per la sensibilizzazione delle **traiettorie aeree** e delle **traiettorie di incontro** 3) Esercizi di **motricità** e **sensibilizzazione** all’ uso della **palla**

4) Esercizi di **controllo** della giusta valutazione della **traiettoria** della palla

5) Sviluppo della **capacità (tecnica)** di **palleggiare, colpire, intercettare, lanciare** la palla: **palleggio, bagher, battuta** (Pallavolo); **palleggio, ricaccio, battuta,** (Pallapugno Leggera); **tiro al pannello, passaggio, ricezione, posizione di difesa** (Tchoukball)

6) Attività e giochi di **sintesi motricità – tecnica**

7) **Gioco** con sottonumero in campi ristretti :1 c 1 - 2 c 2 - 3 c 3 - 4 c 4

8) **Gioco** 6 c 6 (Pallavolo); 4 c 4 (Pallapugno Leggera); 7 c 7 Tchoukball

Pallacanestro – Pallamano – Calcio a 5 (Giochi di squadra con contatto)

1) Sviluppo della **motricità** degli **arti inferiori**

2) Esercizi sulla valutazione **spazio - tempo** nel **palleggio**

3) Esercizi sulla valutazione delle **traiettorie** nel **passaggio**

4) Esercizi sulla valutazione delle **traiettorie** nel **tiro**

5) Sviluppo della **capacità (tecnica) di palleggio, passaggio e tiro**

6) Esercizi sulla valutazione dello **spazio personale di azione: 1 c 1** senza e con la palla a 1/2 e a tutto campo

7) Sviluppo del concetto **difesa - attacco** attraverso il **gioco in sottonumero:** 1 c 1 - 2 c 1 - 3 c 1 2 c 2 con esercizi a 1/2 e a tutto campo

8) **Gioco di sintesi** motricità - tecnica: 3 c 3 - 5 c 5

**Metodologia didattica:**

❖ Metodo globale

❖ Metodo analitico

❖ Metodo globale – analitico – globale

❖ Metodo dell’interferenza contestuale

Le attività e i loro contenuti, verranno presentati tramite:

❖ Lezioni frontali (teoriche e/o pratiche)

❖ Lavoro in circuito (a gruppi)

- di condizionamento

- tecnici

- misti

- con possibilità di intervento individualizzato (se necessario per il recupero in itinere). **Risorse / materiali:**

♦ Palestre (A – B)

♦ Strutture esterne all’Istituto (controviali, area verde, campo di calcio/atletica, spazi in ambiente naturale) ♦ Materiali di palestra (palloni, attrezzi, ecc.)

**Modalità / tipologie di verifica:**

• Circuiti e singole prove finalizzate all’esecuzione di gesti tecnici sviluppati nell’ambito delle attività

5

programmate

• Osservazione diretta della qualità del gesto espresso

• Osservazione della capacità di collaborare in modo attivo con i compagni e l’insegnante, nel rispetto delle regole e delle consegne

**Saperi minimi finalizzati all’attività di recupero:**

**Abilità:**

Saper utilizzare i gesti tecnici appresi nelle diverse attività, secondo le attitudini personali Saper eseguire i fondamentali dei diversi giochi proposti in modo adeguato alle caratteristiche personali

**Attività di recupero:**

In itinere

**Verifica di fine modulo:**

• Verifiche globali delle abilità apprese tramite prove pratiche singole e/o in circuito valutativo sulle attività proposte. Valutazione, quindi, sommativa di fine modulo, derivante da riscontri oggettivi e formativi.

| **MODULO: EDUCAZIONE CIVICA - EDUCAZIONE ALLA SALUTE** |
| --- |

**Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:**

• Consapevolezza dell’esistenza di diverse abitudini di vita

• Consapevolezza dei rischi connessi alla sedentarietà e a comportamenti inadeguati • Consapevolezza della possibilità di prevenire i rischi per la salute

**Competenze finali del modulo:**

Conoscere e applicare il Regolamento di palestra come prima forma di educazione alla cittadinanza, alla conoscenza dei propri diritti/doveri e alla sicurezza.

Conoscenza delle fondamentali norme di comportamento a piedi, in bici e in moto.

Rispetto nei confronti di sé stessi, delle persone, della natura e dell’ambiente.

Conoscere le principali tecniche e regole degli sport proposti

Eventuale pratica/conoscenza di una o più attività comprese nel Progetto “G.G.S.S. e Attività Promozionali”. **Contenuti:**

• Il Regolamento di Palestra

• Codice della strada: norme comportamentali fondamentali a piedi, in bici e in moto • Regole fondamentali e tecnica degli sport proposti

• Attività organizzate nel Progetto “Giochi Sportivi Studenteschi e Attività Promozionali” **Metodologia didattica:**

❖ Lezioni frontali teoriche

❖ Attività pratica

6

**Risorse / materiali:**

♦ Supporti informatici e/o audiovisivi.

♦ Libro di testo e/o schede predisposte dall’insegnante

♦ Materiale di palestra o per attività in ambiente naturale.

**Modalità/verifica:**

Prove scritte a risposte chiuse e/o aperte

Eventuali Interrogazioni orali (solo in caso di necessità)

Risultati conseguiti nell’eventuale partecipazione al Progetto “G.G.S.S. e Attività

Promozionali”

**Saperi minimi finalizzati all’attività di recupero:**

Conoscenza delle regole fondamentali degli sport/attività proposti

Conoscenza delle norme fondamentali comportamentali a piedi, in bici e in moto Conoscenza dei rischi connessi al fumo, all’alcol e alle sostanze stupefacenti

Conoscenza delle regole da rispettare in palestra

**Attività di recupero:**

Studio individuale, recupero in itinere

**Verifica di fine modulo:**

• Verifiche a risposta chiusa e/o aperta al termine di ogni argomento

• Risultati conseguiti nell’eventuale partecipazione al Progetto “G.G.S.S. e Attività Promozionali”

7