

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "L. EINAUDI" – ALBA  
ANNO SCOLASTICO 2021/2022**

CLASSE 5L

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

**PROGETTAZIONE DIDATTICA ANNUALE**

Elaborata e sottoscritta dal docente:

cognome nome	firma
FILIPPONE EMANUELE	

**OBIETTIVI PREVISTI PER IL TRIENNIO**

- Incremento delle Capacità Coordinative ed Organico Muscolari, con ampliamento degli schemi motori complessi finalizzati alla pratica sportiva.
- Saper valutare i risultati raggiunti nelle diverse discipline in rapporto alle tabelle di valutazione, riconoscendo i margini di miglioramento e i propri limiti.
- Saper conoscere e applicare le tecniche, e i fondamentali delle principali attività praticate.
- Sperimentare la responsabilità nel gestire compiti di giuria e di supporto organizzativo nelle attività proposte.
- Partecipazione, organizzazione e collaborazione nelle discipline sportive.
- Saper adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni nelle diverse attività praticate, nel rispetto della propria e altrui incolumità.
- Conoscenza dei principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.
- Conoscenza dell'importanza dell'attività fisica per promuovere il diritto alla salute e al benessere della persona.
- Praticare in forma globale esperienze motorie all'aria aperta, in ambiente naturale, stimolando l'interesse per la scoperta e la conoscenza del territorio.

**OBIETTIVI MINIMI TRIENNIO**

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

- 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

## 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.
- Lo Sport, le Regole, il Fair Play.
- 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.
- Risolvere problemi e interpretare l'informazione.
- Individuare collegamenti e relazioni.

### **MODULI (titoli dei moduli)**

**M<sub>1</sub>** Capacità organico - muscolari

**M<sub>2</sub>** Capacità coordinative

**M<sub>3</sub>**. 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

Forza:

- Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi: lavoro per serie di ripetizioni e in circuit-training
- Balzi a carico naturale

- 1) a piedi pari sul posto ed in avanzamento
- 2) alternati, successivi, combinati
- Esercizi di impulso
  - 1) passo-stacco alternato
  - 2) passo-stacco successivo
- Policoncorrenza: lanci con la palla medica
  - 1) lanci frontali dall' alto
  - 2) lanci frontali dal basso

#### 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
- 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).

#### 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)

<b>MODULO: CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE</b>
---

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

- Saper applicare le tecniche di base relative alla corsa al salto e al lancio
- Saper applicare i fondamentali individuali di base dei giochi sportivi proposti
- Disponibilità ad apprendere e consolidare tecniche e gesti motori

### **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 applicare 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
- Esercizi al Quadro Svedese
- Arrampicata sportiva: didattica base del bouldering (se verrà installata la parete di arrampicata, come da progetto già approvato nel precedente Anno Scolastico)
- Pattinaggio su ghiaccio

#### Atletica leggera:

- Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata.
- Corsa veloce
- Passaggio degli ostacoli
- Uscite dai blocchi
- Staffetta: prove di cambio (alternato)
- Salto in alto dorsale
- Lancio del peso: posizione finale di lancio

SECONDO LE LINEE GUIDA ANTICONTAGIO, PER I GIOCHI SPORTIVI SI PREVEDE DI PROPORRE UNICAMENTE ESERCITAZIONI SUI FONDAMENTALI INDIVIDUALI

#### Pallavolo:

- Potenziamento dei fondamentali individuali (esercizi tecnici in continuità e in situazioni di gioco)  
SE LE CONDIZIONI EPIDEMIOLOGICHE LO CONSENTIRANNO
- Fondamentali di squadra: ricezione a w e cambio d'ala; difesa del campo 3-1-2, difesa del campo con copertura del muro
- Gioco 6 c 6

#### Pallacanestro – Pallamano:

- Potenziamento dei fondamentali individuali  
SE LE CONDIZIONI EPIDEMIOLOGICHE LO CONSENTIRANNO
- Potenziamento dell'attacco e difesa individuale (1 c 1) ed esercitazioni in sottonumero (2 c 2, 3 c 3)
- Sistemi di attacco organizzato: dai e vai, la regola base, suo scopo e proposte operative con 3 giocatori
- Gioco 5 c 5 e 7 c 7

#### Calcio a 5:

- Potenziamento dei fondamentali individuali  
SE LE CONDIZIONI EPIDEMIOLOGICHE LO CONSENTIRANNO
- Fondamentali di squadra: difesa a uomo, difesa a zona 1-2-1, attacco organizzato
- Gioco

#### Pallapugno Leggera:

- Potenziamento dei fondamentali individuali  
SE LE CONDIZIONI EPIDEMIOLOGICHE LO CONSENTIRANNO
- Fondamentali di squadra: applicazione di semplici schemi di gioco
- Gioco

#### Tchoukball

- Tiro al pannello
- Passaggio
- Ricezione della palla  
SE LE CONDIZIONI EPIDEMIOLOGICHE LO CONSENTIRANNO
- Posizione di difesa
- Gioco a) sottonumero b) 7 c 7

#### **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
  - 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 programmate
- ◆ Osservazione diretta della qualità del gioco 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 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 i benefici dell'attività fisica sui vari organi, apparati e sistemi  
Conoscere i rischi connessi alla sedentarietà, alle posture e stili di vita scorretti  
Conoscere come avviene la contrazione muscolare e quali sono i relativi meccanismi bioenergetici

Conoscere le tecniche delle attività praticate e saper utilizzare le regole nei vari giochi sportivi e nell'arbitraggio  
Eventuale pratica/conoscenza di una o più attività comprese nel Progetto "G.G.S.S. e Attività Promozionali"

### **Contenuti:**

- Effetti dell'attività fisica sui vari organi, apparati e sistemi
- Suddivisione, struttura e funzione dei muscoli scheletrici; i meccanismi bioenergetici e l'attivazione neuromuscolare
- La postura e l'alimentazione: ripasso dei concetti chiave trattati nel corso del quinquennio
- Storia e regolamento delle discipline sportive praticate.
- Attività organizzate nel Progetto "Giochi Sportivi Studenteschi e Attività Promozionali"

### **Metodologia didattica:**

- ❖ Lezioni frontali teoriche
- ❖ Attività pratica

### **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)
- ◆ Partecipazione e risultati conseguiti nell'eventuale partecipazione al Progetto "G.G.S.S. e Attività Promozionali".

### **Saperi minimi finalizzati all'attività di recupero:**

Sapere perché l'attività fisica e lo stile di vita corretti sono utili alla prevenzione di alcune malattie  
Sapere come funziona il muscolo scheletrico  
Conoscere le regole essenziali nei vari giochi sportivi proposti

### **Attività di recupero:**

Studio individuale, recupero in itinere

### **Verifica di fine modulo:**

- Verifiche a risposta chiusa e/o aperta al termine di ogni argomento.
- Partecipazione e risultati conseguiti nell'eventuale partecipazione al Progetto "G.G.S.S. e Attività Promozionali"