

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

CLASSE 5B

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

PROGETTAZIONE DIDATTICA ANNUALE

Elaborata e sottoscritta dal docente:

cognome nome	firma
TIBALDI Davide	

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)

M₁ Capacità organico - muscolari

M₂ Capacità coordinative

M₃. 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) skip basso sul posto ed in leggero avanzamento
 - 2) skip sul posto ed in avanzamento
 - 3) skip indietro, laterale ed incrociato
 - 4) skip -----> corsa circolare
 - 5) skip 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)

MODULO: CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE

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, Calceetto.

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

Atletica leggera:

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

- Corsa veloce
- 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
- Il doping 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"