


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

CLASSE 1N

Disciplina: **Scienze Motorie e Sportive**

**PROGETTAZIONE DIDATTICA ANNUALE**

Elaborata e sottoscritta dal docente:

cognome nome	firma
DARDANELLO Davide	

**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.

## 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.
- 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.

### **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

- Potenziamento generale tramite esercizi a corpo libero; esercizi di **Preatletismo** riconducibili ai seguenti gruppi muscolari:
  - 1) muscolatura dei piedi
  - 2) muscolatura degli arti inferiori
  - 3) muscolatura 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) skip bassa sul posto ed in leggero avanzamento
  - 2) skip sul posto ed in avanzamento
  - 3) skip in arretramento, laterale ed incrociata
  - 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 (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 di mobilità articolare - *stretching mio-tendineo*

## 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 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, Calcio a 5.

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*.

Atletica leggera:

- corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata;
- corsa veloce;
- uscite dai blocchi;
- staffetta: prove di cambio (alternato);
- lancio del peso: posizione finale di lancio.

Pallavolo – 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); 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); 7 c 7 Tchoukball

Beach volley: didattica di base

- 1) Elementi di battuta, difesa e attacco
- 2) Gioco

Badminton: didattica di base

- 1) Elementi di battuta, difesa e attacco
- 2) Gioco

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

Arrampicata Sportiva: didattica del *Bouldering*

- 1) Esercizi di caduta in sicurezza sui materassi
- 2) Esercizi di traslazione orizzontale ("traversi")
- 3) Esercizi di salita verticale su muro verticale
- 4) Esercizi di salita verticale su muro strapiombante
- 5) Gare di bouldering sotto forma di gioco
- 6) Gare di circuiti di resistenza sotto forma di gioco

Pattinaggio su ghiaccio: didattica di base

- 1) posizione di base
- 2) trasferimento del peso corporeo (passo-spinta)
- 3) progressione anteriore

### **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 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.

<b>MODULO: EDUCAZIONE CIVICA - EDUCAZIONE ALLA SALUTE</b>
-----------------------------------------------------------

### **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.

Conoscere i rischi delle dipendenze del fumo e dell'alcol.

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 e le linee guida anti Covid-19.
- 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.

### **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.

### **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".