

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

CLASSE 3M

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

**PROGETTAZIONE DIDATTICA ANNUALE**

Elaborata e sottoscritta dal docente:

cognome nome	firma
MELISSARI MARCO	

**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, i fondamentali individuali e di squadra delle principali attività praticate.
- Sperimentare la responsabilità nell'arbitraggio, nei compiti di giuria e nei diversi ruoli della pratica sportiva.
- Partecipazione, organizzazione e collaborazione nelle discipline sportive. (Educazione Civica)
- Saper adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni nelle diverse attività praticate, nel rispetto della propria e altrui incolumità. (Educazione Civica)
- Conoscenza dei principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica. (Educazione Civica)
- Incrementare le esperienze motorie in ambiente naturale, stimolando l'interesse per la scoperta e la conoscenza del territorio. (Educazione Civica)

**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)

## **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, 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

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

#### Pallavolo:

- Potenziamento dei fondamentali individuali (esercizi tecnici in continuità e in situazioni di gioco)
- 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
- 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

#### Calcetto:

- Potenziamento dei fondamentali individuali
- Fondamentali di squadra: difesa a uomo, difesa a zona 1-2-1, attacco organizzato
- Gioco

### **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 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 i principi alimentari

Conoscere la specifica funzione dei principi alimentari

Saper distribuire correttamente gli alimenti nell'arco della giornata e durante la pratica sportiva

Conoscere le tecniche delle attività praticate

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:**

- I principi nutritivi
- Il fabbisogno energetico
- La corretta alimentazione e l'attività sportiva
- Storia e regolamento delle discipline sportive praticate, arbitraggio
- 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 la corretta alimentazione è utile alla prevenzione di alcune malattie
- Saper riconoscere i principali danni dovuti allo squilibrio alimentare
- Conoscenza delle regole fondamentali degli sport/attività 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" (Tabella valutazione formativa e sommativa)