


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

CLASSE **5H**

Disciplina: **Scienze Motorie e Sportive**

PROGETTAZIONE DIDATTICA ANNUALE

Elaborata e sottoscritta dal docente:

cognome nome	firma
DARDANELLO 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 mobilità 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 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
- 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 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, 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:

- 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

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:

- 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

Calcio a 5:

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

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

Plogging: didattica di base

- 1) Esercitazione (1/2 lezioni in ambiente *outdoor* cittadino)

Pattinaggio su ghiaccio: didattica di base

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

Boxe e Kickboxing: didattica di base senza contatto fisico

1) La guardia, colpi di base e movimento delle gambe

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 benefici dell'attività fisica sui vari organi, apparati e sistemi.

Conoscere i rischi connessi alla sedentarietà, alle posture e stili di vita scorretti.

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.
- 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.

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"