


**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "L. EINAUDI" – ALBA
ANNO SCOLASTICO 2022/2023**

CLASSE 1M

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)

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

- **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

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

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.

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 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".