

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

CLASSE 1N

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

**PROGETTAZIONE DIDATTICA ANNUALE**

Elaborata e sottoscritta dal docente:

cognome nome	firma
CRUPI Marco	<i>Crupi Marco</i>

**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.

<b>MODULO: CAPACITA' ORGANICO – MUSCOLARI</b>
---

### **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 di **Ginnastica Educativa** a corpo libero; esercizi di **Preatletismo** riconducibili ai seguenti gruppi muscolari:
  - 1) muscolatura motoria dei piedi
  - 2) muscolatura motoria degli arti inferiori
  - 3) muscolatura motoria degli arti superiori e del cingolo scapolo-omeroale
  - 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) 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 (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 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)

<b>MODULO: CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE</b>
---

### **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, Pallapugno Leggera, 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
- 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
- Lancio del peso: posizione finale di lancio

Pallavolo – Pallapugno leggera – 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); **palleggio, ricaccio, battuta**, (Pallapugno Leggera);  **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); 4 c 4 (Pallapugno Leggera); 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”