

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

CLASSE **5G**

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.



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)

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

### **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, 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:

- ¥ 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

#### Calcio a 5:

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

#### Tchoukball

- ¥ Tiro al pannello
- ¥ Passaggio
- ¥ Ricezione della palla
- ¥ Posizione di difesa
- ¥ Gioco a) sottonumero b) 7 c 7

### **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.

!

## 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.
- ¥