

## **I.I.S.S “L.SCIASCIA E BUFALINO”**

### **ERICE**

Progettazione Disciplinare di Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico 2024/2025

Docente: Prof.ssa Alaimo Cristina

Classe 1 ^ C

#### **Presentazione della classe**

La classe è costituita da 18 studenti di cui 3 H . Quasi tutti gli alunni presentano caratteristiche fisiche adeguate alla loro età e alla fase auxologica che stanno attraversando. Il grado di apprendimento motorio appare sufficiente e quasi tutti mostrano disponibilità ad acquisire nuove esperienze motorie.

#### **Obiettivi generali**

- La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- Miglioramento delle qualità fisiche
- Sport, regole e fair play
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
- Consolidamento del carattere e del senso civico

#### **Obiettivi minimi:**

- Sapere eseguire correttamente gesti semplici
- Conoscere semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare stati d'animo
- Partecipare attivamente alle attività proposte
- Relazionarsi positivamente collaborando con i compagni
- Sapere riconoscere e rispettare le regole stabilite
- Mettere in atto comportamenti corretti ed adeguati nell'ambito dell'attività motoria e nell'utilizzo degli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza

#### **Verifiche**

- Osservazioni in itinere
- Prove pratiche
- Prove teoriche

#### **Metodologia**

La metodologia varierà secondo le singole unità didattiche e terrà conto delle capacità e delle esigenze dei singoli alunni.

I contenuti e le attività saranno destinati anche ad una comunicazione digitale, in sincrono e in asincrono puntando su uno scambio verticale(docente/alunno) ed orizzontale(alunno/alunno)

I metodi di insegnamento adottati saranno i seguenti:

- lezione frontale con dimostrazione del gesto tecnico

- metodo analitico
- metodo globale
- Proposte didattiche strutturate per competenze
- Inclusività per alunni BES
- Attività in sincrono e in asincrono

#### **Strumenti**

- Registro elettronico
- GSuite for Education
- Meet
- Classroom
- Gmail
- Lim
- Palestra

#### **Criteri di valutazione**

La valutazione terrà conto ,oltre che delle verifiche indirizzate per la conoscenza del grado di conseguimento degli obiettivi didattici, anche della partecipazione, dell'impegno e dell'interesse mostrato verso le attività proposte e del risultato riferito alle potenzialità di partenza dell'alunno. La valutazione si arricchirà di verifiche orali che riguardano gli aspetti teorici della disciplina.

#### **Programma delle attività**

##### **Unità di apprendimento 1: TEST D'INGRESSO SULLE QUALITA' MOTORIE DI BASE**

Competenze:

-Espressioni motorie fondamentali

Contenuti:

-Lancio della palla ,salto in lungo da fermi, flessione del busto avanti da seduto, vari tipi di corsa, esercizi in circuito, prove di rapidità, destrezza e coordinazione, prove d'equilibrio

Obiettivi:

-Conoscere la situazione di partenza degli alunni

##### **Unità di apprendimento 2: SCHEMI MOTORI DI BASE E MOVIMENTI FONDAMENTALI**

Competenze:

-Consolidamento delle capacità motorie di base

Contenuti:

-Esercitazioni sui movimenti fondamentali( camminare, correre, saltare, lanciare, arrampicare, rotolare)

Obiettivi:

-Comprendere le possibili applicazioni del gesto motorio

-Conoscere le modalità abituali del movimento

-Conoscere la tecnica della corsa, dei salti, dei lanci

### **Unità di apprendimento 3 :CONOSCERE LO STRUMENTO DEL MOVIMENTO: IL CORPO**

#### Competenze

- Riconoscere le dinamiche evolutive dello sviluppo psicomotorio
- Utilizzo consapevole delle capacità condizionali, coordinative e dell'espressione corporea

#### Contenuti:

- La motricità: espressione dell'unione fra psiche e soma
- Motricità e sviluppo motorio
- Caratteristiche e trasformazioni dell'età evolutiva
- Lo sport come momento di crescita per misurarsi
- IL bullismo e il cyberbullismo
- sport e disabilità

#### Obiettivi:

- Conoscere le tappe dello sviluppo psicomotorio
- Comprendere l'importanza della corporeità
- Conoscersi per star bene con se stessi e con gli altri

### **Unità di apprendimento 4: MIGLIORAMENTO DELLE QUALITA' FISICHE**

#### Competenze:

- Varie esperienze motorie in attività di resistenza, forza ,velocità

#### Contenuti:

- Attività aerobiche
- Attività anaerobiche
- Attività di potenziamento

#### Obiettivi:

- Miglioramento delle capacità fisiche generali
- Miglioramento del gesto motorio-Miglioramento delle risposte agli stimoli

### **Unità di apprendimento 5: DAL GIOCO ALLO SPORT**

#### Competenze:

- Attività sportive fondamentali
- Partecipazione al gioco
- Riconoscere la cultura sportiva

#### Contenuti:

- Fondamentali di gioco nella pallacanestro ,nella pallavolo, nel calcio, nel tennis-tavolo
- Tecnica di gioco
- Regole di gioco
- Atletica leggera( vari tipi di corsa, lanci e salti)

#### Obiettivi:

- Conoscere i giochi sportivi di squadra e individuali
- Conoscere le regole di gioco

### **Unità di apprendimento 6: APPARATI E SISTEMI DEL CORPO UMANO**

## **-L'APPARATO LOCOMOTORE ED ARTICOLARE**

Competenze:

- Riconoscere strutture e funzioni del corpo umano
- Riconoscere gli effetti del movimento sul corpo umano

Contenuti:

- Apparato scheletrico :classificazione delle ossa
- La colonna vertebrale
- Paramorfismi e dismorfismi
- Apparato articolare

Obiettivi:

- Conoscere apparati e sistemi del corpo umano
- Conoscere i principali paramorfismi e i principali traumi ossei e articolari.

## **Unità di apprendimento 7 : INFORMAZIONI SULLA SALUTE**

Competenze:

- Conoscere le controindicazioni delle sostanze dopanti ,dell'alcol e del fumo

Contenuti

- Educazione alimentare e i disturbi alimentari
- Le droghe e gli effetti nocivi sul corpo
- Il fumo e i danni provocati sulla salute
- Il doping

Obiettivi :

- Saper riconoscere cattive abitudini di vita e saper trasferire il concetto di benessere al proprio modo di essere
- Saper discriminare i danni provocati dalle sostanze tossiche

## **Unità di apprendimento 8 :PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI**

Competenze:

- Conoscere le nozioni di primo soccorso
- Imparare a prevenire gli infortuni

Contenuti:

- Il primo soccorso
- Alterazioni e traumi a carico dei vari apparati
- I principali traumi nello sport

Obiettivi:

- Conoscere i principali traumi
- Conoscere gli interventi da fare in caso di infortunio
- Conoscere le tecniche di primo soccorso

## **Unità di apprendimento 9 : ALLA SCOPERTA DELLA NATURA E DEL TERRITORIO: PASSEGGIATA ECOLOGICA**

Competenze:

- Conoscere e difendere il proprio territorio
- Ripulire da oggetti inquinanti il percorso
- Muoversi all'aria aperta

Contenuti:

- L'inquinamento ambientale
- L'equipaggiamento
- I sentieri

**EDUCAZIONE CIVICA** -attività che la scuola intende svolgere in linea con i pilastri previsti dal piano di Rigenerazione

**Unità di apprendimento 10 : “Rispetto per se e per gli altri, per la propria salute e per le regole in generale”**

Competenze:

- Utilizzare piattaforme digitali
- Utilizzare reti e strumenti informatici nelle attività di studio
- Acquisire e interpretare l'informazione
- Individuare collegamenti e relazioni

Contenuti:

- Come ottenere un sano stile di vita
- Fair play, rispetto delle regole e degli altri

Obiettivi :

- Saper riconoscere cattive abitudini di vita e saper trasferire il concetto di benessere al proprio modo di essere
- Educare al rispetto di sé e all'attenzione ed alla riflessione critica

TRAPANI 20/11/2024

L'Insegnante  
Prof.ssa Cristina Alaimo