

Progettazione Disciplinare di Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico 2024/2025

Docente: Prof. Poma francesco

Classe 1ª F

Presentazione della classe

La classe è costituita da 23 studenti. 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

UNITÀ DIDATTICA 1: Il Corpo Umano e Attività Motoria

Contenuti:

1. Sistema scheletrico: struttura e funzione, importanza nella motricità.
2. Postura corretta: analisi e correzione delle posture scorrette, prevenzione dei dolori muscoloscheletrici.
3. Sistema muscolare: principali gruppi muscolari, tipi di fibre, loro ruolo nel movimento.

Obiettivi:

- Conoscere le basi anatomiche del corpo umano.
- Riconoscere e applicare comportamenti utili a migliorare la postura.
- Comprendere il funzionamento del sistema muscolare nel movimento.

Competenze:

- Identificare i principali sistemi coinvolti nella motricità.
- Applicare esercizi di stretching e rafforzamento per migliorare postura e flessibilità.

UNITÀ DIDATTICA 2: Le Capacità Motorie

Contenuti:

1. Capacità coordinative: equilibrio, orientamento, reazione, differenziazione, ritmo.
2. Capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, flessibilità.

Obiettivi:

- Comprendere la distinzione tra capacità coordinative e condizionali.
- Esercitare e sviluppare le capacità motorie attraverso attività specifiche.

Competenze:

- Saper valutare il proprio livello motorio.
- Pianificare e svolgere esercizi mirati per migliorare le capacità fisiche.

UNITÀ DIDATTICA 3: Sport e Regole

Contenuti:

1. Pallavolo: regole di base, tecnica (battuta, palleggio, bagher).
2. Pallacanestro: regole di base, fondamentali tecnici (passaggi, palleggio, tiro).
3. Dodgeball: dinamiche di gioco, strategie di squadra.
4. Badminton: regole fondamentali, colpi principali.
5. Orienteering: lettura della mappa, tecniche di orientamento.
6. Ginnastica artistica: esercizi a corpo libero, elementi di base.

Obiettivi:

- Apprendere e rispettare le regole dei principali sport.
- Sviluppare abilità specifiche e spirito di squadra.

Competenze:

- Partecipare attivamente a giochi e competizioni sportive.
- Dimostrare fair play e rispetto degli avversari.

UNITÀ DIDATTICA 4: Capacità e Abilità Espressive

Contenuti:

1. La comunicazione: linguaggio del corpo e delle emozioni.
2. Musica e movimento: coordinazione tra ritmo musicale e movimento corporeo.

Obiettivi:

- Sviluppare l'espressività corporea attraverso il movimento.
- Utilizzare la musica come strumento per favorire la coordinazione e la creatività.

Competenze:

- Creare sequenze di movimento espressive e coordinate.
- Comprendere il significato del linguaggio corporeo.

UNITÀ DIDATTICA 5: Salute, Benessere e Prevenzione

Contenuti:

1. Adolescenza e star bene con sé stessi: riflessioni sull'immagine corporea, accettazione di sé.
2. Motricità in sicurezza: prevenzione degli infortuni, utilizzo corretto delle attrezzature.

Obiettivi:

- Promuovere il benessere psicofisico e la fiducia in sé stessi.
- Educare alla sicurezza durante l'attività fisica.

Competenze:

- Identificare pratiche motorie sicure e comportamenti corretti.
- Riconoscere il valore dell'attività fisica per il benessere mentale e fisico.

EDUCAZIONE CIVICA

UNITÀ DIDATTICA 6: I Valori dello Sport

Contenuti:

1. Sportività e fair play: il rispetto delle regole, degli avversari e dei compagni di squadra; gestione dei conflitti e comportamenti antisportivi.
2. Vivere lo sport: lo sport come strumento di inclusione sociale, rispetto delle diversità, e promozione di uno stile di vita sano.

Obiettivi:

- Approfondire i valori etici e civici legati alla pratica sportiva.
- Favorire una consapevolezza del ruolo sociale dello sport.

- Promuovere comportamenti responsabili e rispettosi in ambito sportivo.

Competenze:

- Riconoscere e applicare i principi del fair play nelle attività sportive.

- Riflettere sul significato dello sport come esperienza formativa personale e collettiva.

- Dimostrare empatia, collaborazione e rispetto durante le attività motorie.

TRAPANI, 26/11/2024

Il docente
Prof. Francesco Poma