

I.I.S S. "SCIASCIA E BUFALINO" -ERICE

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: PARRINO VITA ALBA

ANNO: 2024/2025

CLASSE: 3A

LIBRO DI TESTO: "PIU' CHE SPORTIVO"- Del Nista, Parker, Tasselli- casa editrice D'Anna

PRESENTAZIONE DELLA DISCIPLINA

La disciplina di scienze motorie e sportive, consta di due ore settimanali. I numeri tematici da affrontare sono:

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive;
- Lo sport, le regole e il fair play;
- Salute benessere, sicurezza e prevenzione;
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

La disciplina di scienze motorie e sportive affronterà l'argomento "La sicurezza nel lavoro" BLS, RCP.

La disciplina di Scienze motorie e Sportive concorrerà allo sviluppo delle UDA sviluppando le seguenti conoscenze e abilità:

UDA N.1.

- Conoscenze: l'attività motoria nella formazione della personalità del futuro cittadino del mondo: codice comportamentale per il primo soccorso e gli effetti della RCP.
- Abilità: conoscere la metodica del massaggio cardiaco, della respirazione artificiale.

UDA N. 2.

- Conoscenze: salute, benessere, sicurezza e prevenzione.
- Abilità: Saper distinguere le urgenze dalle emergenze: la manovra di Heimlich.

Le unità di apprendimento programmate risultano trasversali a tutte le discipline e permettono lo sviluppo di nodi concettuali tra gli argomenti disciplinari svolti.

L'UDA multidisciplinare di educazione civica "La legalità oltre la vita", approfondimento e analisi delle virtù del beato Don Pino Puglisi nel trentennale del suo martirio per la difesa della legalità. Tema fondante legalità e difesa dei diritti. Nuclei tematici:

Costituzione-diritti inviolabili dell'uomo - legalità e solidarietà-Cittadinanza.

Contenuti da svolgere:

"Lo sport, le regole e il fair play anche nei contesti di vita".

DDI: In riferimento alla didattica digitale integrata nel caso in cui si svolgeranno lezioni in modalità mista si articoleranno due momenti, uno pratico e uno di lavoro autonomo teorico e di ricerca, utilizzando appositi strumenti ed ausili didattici realizzati dagli insegnanti e possibilmente condivisi e tenendo conto di contenuti ed attività destinate a una comunicazione digitale in sincrono e asincrono attraverso l'uso di strumenti digitali come registro elettronico, piattaforma google Meet, Classroom, G-mail, drive ed altri applicativi.

La progettazione didattica qualora si dovesse ricorrere alla modalità mista verrà rimodulata nel seguente modo:

- Competenze, sapersi riorganizzare in situazioni impreviste, affrontando le scienze motorie attraverso l'uso di strumenti tecnologici e/o informatici e impegnandosi ad agire in ambiti e scenari inediti con consapevolezza, autonomia e spirito di iniziativa. Essere consapevoli dell'importanza della salute psicofisica e saper applicare le regole fondamentali di un corretto stile di vita.
- Conoscenze, conoscere il concetto di salute e le principali regole per mantenerla, essere informati sulle principali norme igienico-sanitarie-alimentari e comportamentali e gli effetti della sedentarietà. Conoscere le fasi di un allenamento e come si sviluppa nel rispetto delle norme di sicurezza e prevenzione.
- Abilità, saper applicare i principi di base dell'alimentazione, creare workout con uso di strumenti domestici.
- Valutazione, si terrà conto di come ha reagito il ragazzo. Gli strumenti della valutazione fanno riferimento a tabelle, schede e questionari fatti su workspace e osservando i tempi di consegna. Si promuovono forme di discussione e di dialogo sulla consapevolezza, riflessioni, brainstorming sulle tematiche trattate.

#### **Finalità didattiche** (obiettivi generali dell'insegnamento)

L'insegnante si prefigge di raggiungere i seguenti obiettivi:

- potenziamento fisiologico;
- rielaborazione ed integrazione degli schemi motori di base;
- consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico;
- conoscenza e pratica dell'attività sportiva;
- informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni.

#### **Finalità disciplinari** (obiettivi della singola disciplina)

Le finalità fondamentali dell'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive sono:

- Saper favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari;
- Saper rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età;
- Saper facilitare l'acquisizione di una cultura delle Scienze Motorie che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono nell'attuale società.

#### **Verifiche**

Si osserveranno sistematicamente gli allievi, il loro comportamento e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza, con osservazioni dirette durante le lezioni di tipo orale e pratico.

Sono inoltre previste:

- Prove strutturate o semi-strutturate per gli alunni con disabilità e per gli alunni con bisogni educativi speciali per il raggiungimento degli obiettivi minimi di apprendimento.
- Prove di fine quadrimestre, che saranno effettuate per classi parallele e predisposte dai dipartimenti disciplinari.

#### **Criteri di valutazione**

Per la valutazione la disciplina deve certificare il raggiungimento degli obiettivi cognitivi disciplinari, i progressi raggiunti, l'acquisizione

dei metodi specifici della disciplina; per la valutazione si farà, inoltre, riferimento a considerazioni di carattere generale come la partecipazione, l'impegno e l'acquisizione di un metodo di studio e di lavoro.

### **Griglie di valutazione**

Per l'attribuzione dei singoli voti, premesso che l'insegnante valuterà anche gli eventuali interventi significativi dal posto, si utilizzeranno le seguenti griglie di valutazione, approvate nei vari dipartimenti disciplinari.

### **UDA 1**

**TITOLO:** LE CAPACITÀ COORDINATIVE, CONDIZIONALI ED ESPRESSIVE.

#### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:**

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecno-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le proprie tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva.

#### **COMPETENZE DI CITTADINANZA:**

- Agire in modo responsabile;
- Individuare collegamenti e relazioni;
- Acquisire e interpretare l'informazione;
- Progettare.

#### **CONOSCENZE:**

Definizione e classificazione del movimento. Capacità di apprendimento e controllo motorio. Capacità condizionali. Capacità coordinative. Capacità espressivo-comunicative. I muscoli e la loro azione. La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare. Tipologia e piani di allenamento. I principi dell'allenamento. L'allenamento delle capacità condizionali. Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive. Apparato respiratorio ed esercizio fisico. Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico. Differenti forme di produzione d'energia.

#### **ABILITA':**

Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori. Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi. Mantenere e recuperare l'equilibrio in situazioni diverse. Mantenere e controllare le posture assunte. Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte. Eseguire esercizi segmentari a corpo libero. Individuare muscoli agonisti e antagonisti. Eseguire in percorso o circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione. Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati. Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova. Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta di prestazione.

### COMPITI:

Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità coordinative. Ideare ed eseguire un circuito che stimoli le capacità condizionali. Riconoscere e illustrare come la persona reagisce e si adatta alla perdita di equilibrio utilizzando esempi pratici. In seguito a test motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare la sua capacità condizionale più carente, motivandone le scelte.

### **UDA 2**

**TITOLO:** LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY.

### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.

### COMPETENZE DI CITTADINANZA:

- Agire in modo autonomo e responsabile;
- Collaborare e partecipare;
- Acquisire e interpretare l'informazione;
- Risolvere problemi.

### CONOSCENZE:

Le regole degli sport praticati. Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati. La tecnica di squadra degli sport praticati. I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo. L'aspetto educativo e sociale dello sport. Principi etici sottesi alle discipline sportive. Lo sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali. La potenzialità riabilitativa e l'integrazione sociale dello sport per i disabili. Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive. Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati.

### ABILITÀ:

Partecipare attivamente nel gioco assumendosi ruoli e responsabilità tattiche. Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico tattiche. Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali. Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune. Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita. Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria. Interpretare criticamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive. Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.

### COMPITI:

Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definito di tempo e verificarne il raggiungimento, magari partecipando alle gare d'istituto. Partecipare a uno dei tornei interscolastici organizzati nell'istituto. Affrontare un'attività accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra. Illustrare con riflessioni personali, come spirito di squadra e solidarietà appresi su un campo di gioco aprono l'individuo ai valori di

comprensione universale, di integrazione, di tolleranza, di democrazia. Adattare spazi, tempi e regole di un'attività sportiva per favorire la partecipazione di tutti i compagni, anche disabili. Praticare sport di squadra e individuali accettando il confronto (con gli altri e con le regole) e assumendosi responsabilità personali. Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

### **UDA 3**

**TITOLO:** SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.

#### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e altrui incolumità. Dovrà conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

#### COMPETENZE DI CITTADINANZA:

- Collaborare e partecipare;
- Individuare collegamenti e relazioni;
- Interpretare l'informazione;
- Agire in modo autonomo e responsabile.

#### CONOSCENZE:

Il concetto di salute dinamica. I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo. Il codice comportamentale del primo soccorso. Il trattamento dei traumi più comuni.

#### ABILITÀ:

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. Controllare e rispettare il proprio corpo. Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo. Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro. Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo. Utilizzare le corrette procedure in caso di intervento di primo soccorso.

#### COMPITI:

Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante. In ogni gruppo di lavoro individuare una tecnica di spostamento dell'infortunato, illustrarla e dimostrarla alla classe. A gruppi, scegliere un argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica di fronte alla classe.

### **UDA 4**

**TITOLO:** RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE.

#### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo.

#### COMPETENZE DI CITTADINANZA:

- Agire in modo autonomo e responsabile;

- Individuare collegamenti e relazioni;
- Acquisire e interpretare l'informazione;
- Progettare.

CONOSCENZE:

Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche. Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni.

Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare attività sportiva. Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, gps, tablet, smartpone ecc.)

ABILITA':

Muoversi in sicurezza in diversi ambienti. Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo. Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta.

COMPITI:

Organizzare, proporre e partecipare un'uscita didattica scegliendo percorsi e predisponendo l'assistenza necessaria.

Tutte le proposte didattiche terranno conto dell'età, il grado di preparazione fisica, motivazioni e le attitudini, i ritmi di apprendimento e di adattamento. Non mancheranno momenti di cooperazione con i compagni suggerimenti, assistenza e dimostrazioni e l'incoraggiamento al lavoro autonomo e creativo.

Scopo principale sarà quello di sviluppare corretti stili di vita attraverso lo sport.

*Prof.ssa Parrino Vita Alba*