

I.I.S.S “ SCIASCIA E BUFALINO”

ERICE

Progettazione Disciplinare di Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico 2024/2025

Docente: Prof.ssa Alaimo Cristina

Classe 5 ^ R

### **Presentazione della classe**

La classe è costituita da 17 studenti. Tutti gli alunni presentano caratteristiche fisiche adeguate alla loro età e alla fase auxologica. Il grado di apprendimento motorio appare più che discreto e tutti mostrano disponibilità ad acquisire abilità molteplici trasferibili in qualunque altro contesto di vita.

### **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

### **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**

Nella valutazione si 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 scritte che riguardano gli aspetti teorici della disciplina.

### **Programma delle attività**

#### **Unità di apprendimento 1: TEST D'INGRESSO SULLE QUALITÀ MOTORIE ACQUISITE**

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:

-Testare la forza degli arti superiori e inferiori

-Testare la flessibilità

-Testare la coordinazione

-Testare l'equilibrio

#### **Unità di apprendimento 2: I PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA TEORIA E DELLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**

Competenze:

-Acquisizione dei metodi di allenamento

-Acquisizione della capacità di trasferire le competenze acquisite in realtà ambientali diversificate

Contenuti:

-La preparazione fisica e l'allenamento

-I principi dell'allenamento

-La periodizzazione dell'allenamento

Obiettivi:

-Conoscere le metodologie dell'allenamento

-Comprendere la procedura di una seduta di allenamento

-Comprendere i benefici dell'allenamento

#### **Unità di apprendimento 3: MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ 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 4: LE QUALITÀ CONDIZIONALI

Competenze:

- Conoscere ed analizzare le qualità condizionali: forza –resistenza –velocità
- Classificare vari tipi di forza, resistenza, velocità

Contenuti:

- Studio teorico delle varie forme di forza; resistenza; velocità
- Allenamento delle qualità condizionali

#### Unità di apprendimento 5: CONOSCENZA DEGLI SPORT

Competenze:

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

Contenuti:

- Fondamentali di gioco nella pallacanestro ,nella pallavolo, nel calcio
- Tecnica di gioco
- Regole di gioco
- Atletica leggera: tecnica delle varie discipline
- Il nuoto(vari stili )

Obiettivi:

- Conoscere i giochi sportivi di squadra
- Conoscere le regole di gioco
- Conoscere gli sport individuali

#### Unità di apprendimento 6: APPARATI E SISTEMI DEL CORPO UMANO: L'APPARATO LOCOMOTORE( COMPONENTI ATTIVE E PASSIVE)

Competenze:

- Riconoscere i fondamenti che regolano il movimento
- Riconoscere gli effetti del movimento sul corpo umano

Contenuti:

- L'apparato scheletrico ed articolare
- L'apparato muscolare
- La cinesiologia muscolare
- L'attivazione neuro –muscolare
- Principali muscoli del corpo umano

Obiettivi:

- Conoscere apparati e sistemi del corpo umano

- Conoscere gli effetti del movimento sull'apparato muscolare e sul sistema nervoso
- Conoscere i muscoli che determinano il movimento dei vari segmenti corporei

### Unità di apprendimento 7: STORIA DELLO SPORT

#### Competenze:

- Conoscere l'importanza dello sport in determinati momenti storici
- Conoscere il valore etico dello sport

#### Contenuti:

- Lo sport e il fascismo
- Lo sport e il razzismo
- Le olimpiadi del '36 e de' 68

#### Obiettivi:

- Acquisire l'importanza dello sport e della sua valenza culturale in campo economico, sociale ed educativo

## **CITTADINANZA E COSTITUZIONE:**

### Unità di apprendimento 8 : EDUCAZIONE ALIMENTARE : I GIOVANI E IL CIBO

#### Competenze:

- Riconoscere l'importanza di uno stile di vita salutare
- Individuare il rapporto tra corretta alimentazione e benessere fisico
- Sapere delineare una corretta alimentazione

#### Contenuti:

- I principi nutritivi fondamentali
- I principali gruppi alimentari
- Il fabbisogno energetico
- Il metabolismo basale
- Alimentazione corretta
- I disturbi alimentari
- Alimentazione e sport

### Unità di apprendimento 9 : INFORMAZIONI SULLA SALUTE

#### Competenze:

- Conoscere sane abitudini di vita
- Conoscere le controindicazioni delle sostanze dopanti ,dell'alcol e del fumo

#### Contenuti:

- Educazione alimentare(alimentazione e sport; integratori alimentari; disturbi alimentari)
- Le droghe e gli effetti collaterali
- Il fumo : rischi e pericoli
- Il doping e le sostanze dopanti

#### 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 10 :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 11 : ALLA SCOPERTA DELLA NATURA E DEL TERRITORIO: IL TREKKING

Competenze:

- Conoscere il proprio territorio
- Sapersi orientare
- Muoversi all'aria aperta

Contenuti:

- L'escursionismo e il trekking
- L'equipaggiamento
- I sentieri
- Escursione percorso CAI

## **EDUCAZIONE CIVICA- UDA TRASVERSALE**

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

## Unità di apprendimento 12 : Noi Cittadini Europei :

Competenze:

Sviluppare atteggiamenti e adottare comportamenti fondati sul rispetto verso ogni persona, sulla responsabilità individuale, sulla legalità, sulla partecipazione e la solidarietà, sulla importanza del lavoro, sostenuti dalla conoscenza della Carta costituzionale, della Carta dei Diritti fondamentali dell'Unione Europea e della Dichiarazione Internazionale dei Diritti umani. Conoscere il significato della appartenenza ad una comunità, locale e nazionale. Approfondire il concetto di Patria.

Contenuti:

-Unione Europea e Sport

-Carta Europea dello sport e diritti umani

TRAPANI 20/11/2024

L'insegnante

Prof.ssa *Cristina Alaimo*