

**I.I.S. "Dionigi Scano"**  
**PROGETTAZIONE DIDATTICA**  
**DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Classe 5 A mm**

**Anno scolastico 2022/2023**

DOCENTE: **Sussarellu Sabrina**

Quadro orario n.2 ore settimanali nella classe

**QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA**

**Competenze disciplinari:**

- 1. Saper utilizzare le abilità acquisite per ampliare e consolidare gli schemi motori di base.**
- 2. Imparare a concepire l'attività fisico-sportiva nel rispetto degli altri, dell'ambiente e delle regole, impegnandosi con continuità ed acquisendo nozioni basilari per il mantenimento della salute.**

**PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO  
FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

**TEMPI:** 30 ore; l'unità di apprendimento avrà la durata dell'intero anno scolastico.

**COMPETENZE DISCIPLINARI:**

- 1-Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie sviluppate. Svolgere in modo adeguato ed efficace un'attività motoria.
- 2- essere consapevoli delle potenzialità del proprio corpo e dell'importanza della pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.

**ABILITA' / CAPACITA'**

Competenza 1:

- a. Eseguire in modo corretto semplici esercizi di mobilità.
- b. Eseguire in modo corretto semplici esercizi di forza.
- c. Eseguire in modo corretto semplici esercizi di resistenza.
- d. Eseguire in modo corretto semplici esercizi di coordinazione.

Competenza 2:

- e. Rispetto individuale e collettivo.
- f. Costanza e correttezza nella pratica delle attività sportive.

## **CONTENUTI**

- Mobilità articolare
- Forza
- Resistenza
- Velocità
- Coordinazione
- Preacrobatica
- Giochi presportivi e espressivo-comunicativi (linguaggio corporeo)

Eventuali note del percorso didattico:

*ripresa sistematica dei vari esercizi durante l'anno scolastico.*

## **LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

**TEMPI:** 30 ore; l'unità di apprendimento avrà la durata dell'intero anno scolastico.

### **COMPETENZE DISCIPLINARI:**

1-Eseguire in modo globale i fondamentali di base di alcuni giochi sportivi di squadra ed individuali.

2-Applicare le regole del fair play. Svolgere in modo adeguato ed efficace un'attività sportiva.

### **ABILITA' / CAPACITA'**

#### Competenza 1:

- a. Eseguire i fondamentali degli sport di squadra ed individuali.

#### Competenza 2:

- b. Rispetto delle regole, degli altri, delle strutture e degli attrezzi.
- c. Costanza e correttezza nella pratica delle attività sportive.

## **CONTENUTI**

- Giochi presportivi
- Fondamentali individuali di pallavolo, pallacanestro, calcio, pallamano, badminton.
- Tecnica di base di alcune specialità di atletica leggera e ginnastica artistica e/o ritmica.

Eventuali note del percorso didattico:

*ripresa sistematica del gesto sportivo e dei vari esercizi durante l'anno scolastico.*

# **SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

## **TEORIA**

**TEMPI:** secondo esigenze individuali e di classe.

L'unità di apprendimento avrà la durata dell'intero anno scolastico e verrà trattata sia durante l'attività pratica che teorica.

### **COMPETENZE DISCIPLINARI:**

1 -Saper riconoscere e affrontare situazioni finalizzate al mantenimento / ripristino della salute psicofisica.

### **ABILITA' / CAPACITA'**

#### Competenza 1:

- a. Conoscenza delle nozioni basilari di primo soccorso.
- b. Conoscere l'anatomia e fisiologia del corpo umano.
- c. Conoscere il concetto di dipendenza con specifico riferimento al tabagismo e alle droghe.
- d. Etica sportiva. Regole e dinamiche dei giochi sportivi.

### **CONOSCENZE**

- Nozioni basilari di primo soccorso.
- Nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano.
- Nozioni di dipendenza da fumo e droghe.
- Regole e dinamiche dei giochi sportivi.
- Informazioni sui comportamenti corretti in ambito sportivo.

Cagliari 10/06/2023

Il Docente  
Prof.ssa Sabrina Sussarellu