

Istituto di Istruzione Superiore
"D. Scano – O. Bacaredda" - Cagliari

Settore Tecnologico: Meccanica, Meccatronica ed Energia – Informatica e Telecomunicazioni
Trasporti e Logistica (Costruzione del mezzo Aereo – Conduzione del mezzo Aereo) – Costruzioni, Ambiente e Territorio (CAT – Tecnologia del Legno nelle Costruzioni)
Cod.Fisc. 92259010921 - Cod.Univoco 4A26IA

Progettazione didattica di Scienze Motorie e sportive
Classe 1 Sez. C CA Indirizzo CAT
Anno scolastico 2023-2024

DOCENTE: Roberta Priska Mura

QUADRO ORARIO (n° ore settimanali della classe): 2

SITUAZIONE DI PARTENZA DELLA CLASSE

La classe ha cominciato l'anno scolastico il 14 settembre e durante le prime settimane di scuola, le lezioni sono state dedicate alle attività di accoglienza e alla conoscenza dei componenti della classe. Nell'introduzione degli studenti al nuovo anno, è stata spiegata loro l'informazione/formazione su quanto previsto dalle bozze del regolamento disciplinare. Infine, si è dedicata una lezione volta a spiegare il programma da svolgere quest'anno al fine di rilevare l'effetto della classe sui contenuti futuri da trattare e le metodologie di apprendimento che si intende utilizzare. L'attività didattica si è svolta con giochi sportivi individuali e di squadra, sono stati somministrati test motori, atti ad estrarre e dunque conoscere il livello di partenza degli studenti. In questa condizione scolastica, l'osservazione, la partecipazione e l'interesse dimostrato dagli studenti nelle prime fasi dell'anno scolastico corrente, ha permesso di determinare una prima valutazione iniziale. Dall'analisi dei feedback raccolti, emerge un quadro della classe piuttosto eterogeneo: la maggior parte del gruppo appare molto interessata alla disciplina e presenta buone capacità e predisposizione per la suddetta, qualcuno invece ha bisogno di maggiori stimoli e manifesta difficoltà nella coordinazione motoria. Dal punto di vista disciplinare la classe si presenta educata e talvolta vivace.

QUADRO DEGLI OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO
SUDDIVISI PER CONOSCENZE, ABILITA' E COMPETENZE

La scelta degli obiettivi e delle strategie di insegnamento da adottare si riferisce alle indicazioni ministeriali per il primo biennio della scuola secondaria di 2° grado

Conoscenze	<p>a) La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui;</p> <p>b) Lo sport, le regole e il fair play: la pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. L'alunno dovrà conoscere i diversi ruoli nello sport e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.</p> <p>c) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione: lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato; conoscerà gli effetti positivi dell'esercizio fisico sul sistema cardio-circolatorio e respiratorio e gli effetti negativi della sedentarietà;</p> <p>d) Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico: Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti</p>
-------------------	---

	diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saper elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse; ✓ Saper riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport; ✓ Raggiungere la consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica; ✓ Saper ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea; ✓ Saper trasferire e ricostruire autonomamente, semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone; ✓ Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina; ✓ Saper assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti; ✓ Saper assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere; ✓ Saper esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale,
Competenze	<p>Al termine dell'a. s. corrente l'alunno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento; ✓ Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni (stacco e salto, terzo tempo...); ✓ Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva; ✓ Riconoscere le differenze tra il movimento funzionale e il movimento espressivo esterno e d interno; ✓ Conoscere gli aspetti essenziali della struttura e dell'evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi di rilievo nazionale e della tradizione locale; ✓ La terminologia: regolamento, tecniche e tattiche dei giochi e degli sport; ✓ Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti; ✓ Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica; <p>Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale.</p>

CONTENUTI DISCIPLINARI

Seguendo le linee programmatiche indicate dal ministero per le scienze motorie nella scuola secondaria di secondo grado, durante la riunione di dipartimento i docenti di scienze motorie, concordemente propongono un piano di lavoro che tenga conto di OBIETTIVI GENERALI e SPECIFICI che gli alunni e alunne dovranno raggiungere nel corso dei cinque anni di studio dell'Istituto Tecnico Industriale e Ambiente e Territorio

1. migliorare le capacità psico-motorie;
2. dimostrare di saper compiere attività individuali e di gruppo;
3. socializzare con i compagni/e;
4. rispettare il proprio corpo e quello dei compagni;
5. saper utilizzare le proprie energie per un miglior rendimento;
6. praticare almeno uno sport individuale o di squadra;
7. conoscere le norme comportamentali per prevenire gli infortuni durante le attività motorie;
8. conoscere i principi fondamentali di igiene e di mantenimento della salute;
9. trasferire all'esterno esperienze motorie acquisite durante le lezioni a scuola e sublimare valori morali fondamentali dello sport (onestà, lealtà e rispetto);

10. conoscere le caratteristiche tecniche motorie e i regolamenti dei vari sport praticati nella scuola.

Programma delle lezioni teoriche	Programma delle lezioni pratiche
<p>Terminologia dei test motori, movimenti, assi e piani del corpo umano;</p> <p>Anatomia e fisiologia e biomeccanica dello sport;</p> <p>Cenni sulle scienze dell'alimentazione;</p> <p>Cenni sull'igiene personale;</p> <p>Conoscenza del gioco e regolamento delle discipline sportive individuali e di squadra;</p> <p>Cenni generali sul fitness e sue applicazioni nello sviluppo delle capacità motorie;</p> <p>Cenni generali sulla prevenzione e sicurezza, elementi di primo soccorso;</p> <p>Conoscenza attività in ambiente naturale;</p> <p>Gioco, sport e regole del fair play (visione di film e documentari sportivi);</p> <p>Cenni sui principi fondamentali della convivenza civile:</p> <p>Educazione civica: sviluppo sostenibile, alimentazione e sport, educazione alla salute ed al benessere.</p>	<p>Test motori di ingresso</p> <p>Esercitazioni individuali finalizzate al:</p> <ul style="list-style-type: none">• Potenziamento fisiologico delle capacità motorie (coordinative e condizionali) tramite percorsi e circuiti in condizioni statiche e dinamiche con e senza ausilio di strumenti facilitanti;• Apprendimento delle principali discipline di fitness e apprendimento delle diverse metodologie di stretching;• Apprendimento dei fondamentali tecnici degli sport individuali (atletica leggera, ginnastica, tennis-tavolo, ecc.) e di squadra (calcetto, pallavolo, pallacanestro, pallamano, ecc.); <p>Sicurezza e prevenzione attiva e passiva degli infortuni a scuola, a casa, in strada, in palestra e montagna.;</p> <p>Abbigliamento e attrezzature adeguate alle diverse attività e condizioni meteo;</p>

Prof.ssa Roberta Priska Mura