

*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 4 Sez. A SE 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.

**OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA**

**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**

<b>Conoscenze</b>	<p><b>a) La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:</b> 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>b) Lo sport, le regole e il fair play:</b> 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><b>c) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:</b> 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><b>d) Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:</b> Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.</p>
-------------------	---

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

## 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;
1. dimostrare di saper compiere attività individuali e di gruppo;
2. socializzare con i compagni/e;
3. rispettare il proprio corpo e quello dei compagni;
4. saper utilizzare le proprie energie per un miglior rendimento;
5. praticare almeno uno sport individuale o di squadra;
6. conoscere le norme comportamentali per prevenire gli infortuni durante le attività motorie;
7. conoscere i principi fondamentali di igiene e di mantenimento della salute;
8. trasferire all'esterno esperienze motorie acquisite durante le lezioni a scuola e sublimare valori morali fondamentali dello sport (onestà, lealtà e rispetto);
9. 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;            Anatomia e fisiologia e biomeccanica dello sport;            Cenni sulle scienze dell'alimentazione;            Cenni sull'igiene personale;            Conoscenza del gioco e regolamento delle discipline sportive individuali e di squadra;            Cenni generali sul fitness e sue applicazioni nello sviluppo delle capacità motorie;            Cenni generali sulla prevenzione e sicurezza, elementi di primo soccorso;            Conoscenza attività in ambiente naturale;            Gioco, sport e regole del fair play (visione di film e documentari sportivi);            Cenni sui principi fondamentali della convivenza civile:            Educazione civica:            sviluppo sostenibile, educazione alla salute ed al benessere, il Doping.</p>	<p>Test motori di ingresso            Esercitazioni individuali finalizzate al:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziamento fisiologico delle capacità motorie (coordinative e condizionali) tramite percorsi e circuiti in condizioni statiche e dinamiche con e senza ausilio di strumenti facilitanti;</li> <li>• Apprendimento delle principali discipline di fitness e apprendimento delle diverse metodologie di stretching;</li> <li>• Apprendimento dei fondamentali tecnici degli sport individuali (atletica leggera, ginnastica, tennis-tavolo, ecc.) e di squadra (calcetto, pallavolo, pallacanestro, pallamano, ecc.);</li> </ul> <p>Sicurezza e prevenzione attiva e passiva degli infortuni a scuola, a casa, in strada, in palestra e montagna;            Abbigliamento e attrezzature adeguate alle diverse attività e condizioni meteo;</p>

*Prof.ssa Roberta Priskà Mura*