

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 5 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. Nell'introduzione degli studenti al nuovo anno, è stata ricordata 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: una esigua parte del gruppo appare molto interessata alla disciplina e presenta buone capacità e predisposizione per la suddetta, la maggior parte 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

Conoscenze	<p><i>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</i></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.➤ Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita. <p><i>Lo sport, le regole e il fair play</i></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play.➤ Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extrascuola. <p><i>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</i></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute
-------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche ➤ attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è ➤ utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport. <p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune ➤ patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in ➤ diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò ➤ preposta.
Abilità	<p>Al termine dell'a. s. corrente l'alunno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse; ✓ Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport; ✓ Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica; ✓ Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea; ✓ Trasferire e ricostruire autonomamente, semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone; ✓ Utilizzare il lessico specifico della disciplina; ✓ Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti; ✓ Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere; ✓ Sapersi 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; ✓ Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale.

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;</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:</p> <p>sviluppo sostenibile, educazione alla salute ed al benessere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Droghe - Pronto soccorso, le fratture - Olimpiadi - Alimentazione e sport 	<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 Priskà Mura