

# Istituto "Blaise Pascal"

(Liceo delle Scienze umane con opzione economico sociale,  
Servizi per la sanità e l'assistenza sociale: entrambi con orientamento sportivo,  
Liceo artistico con indirizzo Arti figurative e Design Moda)



Scuola Superiore Paritaria  
ai sensi dell'art.1 comma 2 della legge 10/03/00 n. 62  
Via Don Minzoni, 57  
distaccamento: Via Ischia 1  
27058 – Voghera (PV)  
tel e fax 0383/649171  
e-mail: [voghera@istitutobpascal.it](mailto:voghera@istitutobpascal.it)  
[www.istitutobpascal.it](http://www.istitutobpascal.it)



## Progettazione didattica annuale

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

**Indirizzo: LICEO ARTISTICO ARTI FIGURATIVE**

**Classe: 4LA**

**Docente: Andrea Maspero**

**Anno scolastico: 2023 - 2024**

---

## ORGANIZZAZIONE PROCESSO INSEGNAMENTO/APPRENDIMENTO

### Obiettivi

- Sapere utilizzare le abilità per realizzare gesti tecnici.
- Sapere utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove.
- Utilizzare e correlare le variabili spazio – temporali.
- Conoscere e applicare tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie e in gruppo.
- Saper decodificare i gesti arbitrari relativi ai regolamenti di gioco.
- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa.
- Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi.
- Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
- Saper gestire le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto dell'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta.
- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.
- Saper disporre, utilizzare correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
- Saper adottare comportamenti adeguati per la propria sicurezza e quella dei compagni, anche in situazioni di pericolo.
- Conoscere l'energetica muscolare

- Conoscere il sistema nervoso
- Conoscere definizione e classificazione della flessibilità
- Conoscere la flessibilità attiva e passiva
- Sapere come allenarsi alla flessibilità
- Conoscere il controllo della postura
- Conoscere le cause del mal di schiena
- Conoscere le basi del primo soccorso
- Competenze chiave europee: competenza alfabetica funzionale, competenza multilinguistica, competenza matematica e competenza di base in scienze e tecnologie, competenza digitale, competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare, competenza sociale e civica in materia di cittadinanza, competenza imprenditoriale; competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

### **Metodologie didattiche**

- dimostrazioni dell'insegnante
- metodo globale e analitico
- cooperative learning (gruppi interattivi).
- feed back (ancorare le attività alle esperienze pregresse e dare significato agli apprendimenti).
- lezione dialogata.

### **Strumenti**

- *In movimento di marietti scuola*
- *dispense*
- *appunti presi in classe*
- *attrezzatura sportiva*

### **Valutazione**

- Prove e test oggettivi.
- registrazioni miglioramenti.
- osservazione sistematica degli apprendimenti motori, individuali e di gruppo.
- n° 2 verifiche scritte/orali a quadrimestre
- n° 2 verifiche pratiche a quadrimestre

## **Contenuti**

### **Unità di apprendimento n.1:**

#### **Fondamenti di scienze motorie e Sport e salute**

*I principi fondamentali alla base del movimento: L'ENERGETICA MUSCOLARE, LA PALLACANESTRO e L'ATLETICA*

*settembre, ottobre, novembre*

- *Il meccanismo di produzione energetica*
- *Le vie di produzione dell'ATP*

- *L'acido lattico*
- *L'economia dei diversi sistemi energetici*
- *Come si gioca, le regole di gioco, i fondamentali individuali, i ruoli e i fondamentali di squadra della pallacanestro*
- *Corse e concorsi*
- *I salti*
- *I lanci*

## **Unità di apprendimento n.2:**

### **Fondamenti di scienze motorie e Sport e salute**

*La teoria dell'allenamento: IL SISTEMA NERVOSO e L'UNIHOKEY  
dicembre, gennaio, febbraio*

- *Il neurone*
- *Il sistema nervoso centrale: l'encefalo*
- *Il sistema nervoso centrale: il midollo spinale*
- *Il sistema nervoso periferico*
- *Sistema nervoso e movimento*
- *Come si gioca, le regole di gioco, i fondamentali dell'unihokey*

## **Unità di apprendimento n.3:**

### **I pilastri della salute e Sport e salute**

*LA FLESSIBILITA', POSTURA E SALUTE e GLI SPORT DA COMBATTIMENTO  
Marzo, aprile, maggio e giugno*

- *Definizione e classificazione della flessibilità*
- *La flessibilità attiva e passiva*
- *Allenarsi alla flessibilità*
- *Il controllo della postura e della salute*
- *Il mal di schiena cronico*
- *La rieducazione posturale*
- *Esercizi antalgici*
- *I principali sport da combattimento*
- *Il pugilato*

## **Obiettivi minimi di apprendimento**

- Saper utilizzare semplici tecniche per il miglioramento delle capacità condizionali.
- Saper utilizzare gli schemi motori di base.
- Possedere alcune conoscenze sui benefici dell'attività motoria.
- Conoscere le regole fondamentali degli sport applicati.
- Disporre e utilizzare correttamente gli attrezzi.