



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

www.istitutobpascal.it



Progettazione didattica annuale

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

Indirizzo: LICEO DELLE SCIENZE UMANE CON OPZ.EC.SOC.

Classe: 3

Docente: Valentina Bruschi

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 il funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio
- Conoscere definizione, classificazione e metodi di allenamento della velocità.
- 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'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO, LA PALLACANESTRO e L'ATLETICA
settembre, ottobre, novembre*

- *il cuore*
- *la circolazione sanguigna*
- *il sangue*
- *cuore ed esercizio fisico*
- *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: L'APPARATO RESPIRATORIO, LA VELOCITA' e L'UNIHOKEY
dicembre, gennaio, febbraio*

- *Gli organi della respirazione*
- *La respirazione*
- *La respirazione durante l'esercizio*
- *Definizione e classificazione e metodi di allenamento della velocità*
- *Come si gioca, le regole di gioco, i fondamentali dell'unihockey*

Unità di apprendimento n.3:

Educazione alla sicurezza e Sport e salute

*IL PRONTO SOCCORSO e GLI SPORT DA COMBATTIMENTO
Marzo, aprile, maggio e giugno*

- *Come si presta il primo soccorso*
- *Come trattare i traumi più comuni*
- *La tecnica RICE*

- *Le emergenze e le urgenze*
- *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.