

Istituto “Blaise Pascal”

*(Liceo delle Scienze umane con opzione economico sociale e orientamento sportivo
Servizi per la sanità e l'assistenza sociale con curvatura musicale,
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: 4 LES

Docente: Valentina Bruschi

Anno scolastico: 2024-2025

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'unihockey

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.

