

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: PROFESSIONALE SERVIZI PER LA SANITA' E ASS.SOC.

Classe: 1 PROF

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 il funzionamento dell'apparato scheletrico.*
- *Conoscere definizione, classificazione e metodica di allenamento della resistenza.*
- *Conoscere le capacità coordinative.*
- *Conoscere le capacità motorie (condizionali e coordinative).*
- *Conoscere le abilità motorie.*
- *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: IL SISTEMA SCHELETRICO, LA PALLAVOLO e L'ATLETICA

settembre, ottobre, novembre

- La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa
- Lo scheletro assile: la testa e la gabbia toracica
- Lo scheletro assile: la colonna vertebrale
- Lo scheletro appendicolare: l'arto superiore e l'arto inferiore
- Le articolazioni
- Le leve e il movimento: i paramorfismi e i dismorfismi
- Come si gioca, le regole di gioco, i fondamentali individuali, i ruoli e i fondamentali di squadra della pallavolo
- Corse e concorsi
- La corsa

Unità di apprendimento n.2:

Fondamenti di scienze motorie e Sport e salute

La teoria dell'allenamento: LA RESISTENZA e LA PALLAMANO

dicembre, gennaio, febbraio

- Definizione e classificazione
- I fattori della resistenza
- I metodi di allenamento continui
- I metodi di allenamento interrotti da pause
- Gli effetti dell'allenamento e i suoi principi
- Le capacità motorie
- Le capacità coordinative: generali e speciali.
- Le abilità motorie
- Come si gioca, le regole di gioco, i fondamentali individuali, i ruoli e i fondamentali di squadra della pallamano

Unità di apprendimento n.3:

Fondamenti di scienze motorie e Sport e salute

LA COORDINAZIONE, LA GINNASTICA e il BADMINTON

Marzo, aprile, maggio e giugno

- Le capacità motorie
- Le capacità coordinative: generali e speciali.
- Le abilità motorie
- Le gare
- Assi anatomici di riferimento
- Le posizioni e i movimenti fondamentali

- La ginnastica artistica
- La ginnastica generale
- Come si gioca, le regole di gioco, i fondamentali del badminton

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.