

# 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](mailto:voghera@istitutobpascal.it)  
[www.istitutobpascal.it](http://www.istitutobpascal.it)



## Progettazione didattica annuale

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

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

**Classe: 2 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 muscolare*
- *Conoscere definizione, classificazione, le esercitazioni, i regimi di contrazione, i metodi di allenamento della forza.*
- *Conoscere il movimento e il linguaggio del corpo*
- *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 MUSCOLARE, LA PALLAVOLO e L'ATLETICA

settembre, ottobre, novembre

- L'organizzazione del sistema muscolare
- Il muscolo scheletrico
- La contrazione
- Il lavoro muscolare e la graduazione della forza
- Muscoli e movimento
- 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 FORZA e LA PALLAMANO

dicembre, gennaio, febbraio

- Definizione e classificazione della forza
- I regimi di contrazione
- Le esercitazioni
- I metodi di allenamento della forza
- I principi dell'allenamento della forza
- 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**

IL MOVIMENTO E IL LINGUAGGIO DEL CORPO, LA GINNASTICA e il BADMINTON

Marzo, aprile, maggio e giugno

- La comunicazione
- Il comportamento comunicativo
- Cenni sull'apprendimento e il controllo motorio
- Le gare
- 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.