

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: 5LES

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 il funzionamento dell'apparato endocrino

- Conoscere i principi per un buon allenamento sportivo
- Sapere qual è la giusta educazione alimentare
- Conoscere l'importanza dell'attività fisica
- Conoscere quali sono le principali dipendenze
- Sapere che cos'è il doping
- 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 ENDOCRINO, L'ALLENAMENTO SPORTIVO, IL RUGBY e L'ATLETICA

settembre, ottobre, novembre

- *Ghiandole e ormoni*
- *Gli ormoni e l'allenamento*
- *L'allenamento: definizione e concetto*
- *Il concetto di carico allenante*

- *I mezzi, i momenti e i principi dell'allenamento*
- *Il riscaldamento*
- *Allenamento al femminile*
- *Come si gioca, le regole di gioco, i fondamentali individuali, i ruoli e i fondamentali di squadra del rugby*
- *Corse e concorsi*
- *Triathlon, decathlon e eptathlon*

Unità di apprendimento n.2:

I pilastri della salute e Sport e salute

*La teoria dell'allenamento: L'ATTIVITA' FISICA, L'EDUCAZIONE ALIMENTARE, IL FITNESS e IL BADMINTON
dicembre, gennaio, febbraio*

- *I rischi della sedentarietà*
- *Il movimento come prevenzione*
- *Stress, salute e attività fisica*
- *Gli alimenti nutrienti*
- *Il fabbisogno energetico, il fabbisogno plastico rigenerativo, il fabbisogno bioregolatore e protettivo e il fabbisogno idrico*
- *Il metabolismo energetico*
- *Una dieta equilibrata*
- *La composizione corporea*
- *L'alimentazione e lo sport*
- *Il fitness e il wellness*
- *Come si gioca, le regole di gioco e i fondamentali del badminton*

Unità di apprendimento n.3:

I pilastri della salute

*LE DIPENDENZE, IL DOPING e IL CALCIO A 5
Marzo, aprile, maggio e giugno*

- *Conoscere per prevenire*
- *L'uso, l'abuso e la dipendenza*
- *Le sostanze e il loro effetti*
- *Le droghe e i loro effetti*
- *Che cos'è il doping*
- *Le sostanze sempre proibite*
- *Le sostanze proibite in competizione*
- *I metodi proibiti*
- *Le sostanze non soggette a restrizioni*
- *Come si gioca, le regole di gioco, i fondamentali individuali, i ruoli e i fondamentali di squadra*

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.*