"ISTITUTO B. PASCAL"

Scuola Superiore Paritaria

Via Don Minzoni, 57 distaccamento: Via Ischia 1, 27058 – Voghera (PV)

Tel. 0383/649171 P.IVA 01259490181

E-mail: segreteria@istitutobpascal.it

Sito web: www.istitutobpascal.it

Progettazione didattica annuale

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

Indirizzo: PROFESSIONALE

Classe: 1 PROF

Docente: LAURA MONTALTO

Anno scolastico: 2026/27

ORGANIZZAZIONE PROCESSO INSEGNAMENTO/APPRENDIMENTO

Obiettivi

- *Conoscere le principali regole dei giochi di squadra e individuali*
- *applicare semplici gesti di primo soccorso in simulazioni guidate*
- *partecipare alle varie attività sportive con attenzione alla sicurezza*
- *sperimentare movimenti al fine di risolvere diverse situazioni*
- *migliorare coordinazione ed equilibrio attraverso attività guidate*
- *conoscere le funzioni principali dell'apparato circolatorio respiratorio*
- *applicare regole base nei giochi cooperativi*
- *saper ascoltare le indicazioni dell'insegnante e rispettare le istruzioni di sicurezza*
- *dimostrare partecipazione attiva in attività di gruppo*
- *sviluppare capacità di autovalutazione durante le attività praticate*
- *comprendere l'importanza dell'attività fisica per la salute e il benessere*
- *saper gestire le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto verso l'altro*
- *COMPETENZE CHIAVE EUROPEE: Competenza alfabetica funzionale, Competenza multilinguistica, Competenza matematica e competenze in scienze, tecnologie e ingegneria, Competenza digitale, Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare, Competenza in materia di cittadinanza, Competenza imprenditoriale, Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali*

Metodologie didattiche

- Dimostrazioni da parte dell'insegnante
- metodo globale e analitico
- cooperative learning
- feedback
- lezione dialogata

Strumenti

- *Libro "in movimento, scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado" (Marietti scuola)*
- *Dispense online*
- *mappe concettuali*
- *appunti in classe*
- *varia attrezzatura sportiva*

Valutazione

- Prove e test oggettivi
- osservazione sistematica degli apprendimenti motori
- 2 verifiche (scritto e orale) a quadrimestre
- 2 verifiche pratiche quadrimestre

Contenuti

Unità di apprendimento n.1:

Fondamenti di Scienze Motorie e Sport e salute

SPORT E ANATOMIA (app. locomotore, ultimate frisbee, atletica leggera)

Settembre, ottobre, novembre

- Apparato locomotore, muscoli, ossa e dismorfismi (scoliosi, lordosi e cattive posture)
- Ultimate frisbee: regole fondamentali, lanci, impugnature, minipartite
- Atletica leggera: ripasso e introduzione alle regole più complesse, getto del peso, corsa a ritmo (ostacoli)

Unità di apprendimento n.2:

Fondamenti di Scienze Motorie e Sport e salute

SPORT INCLUSIVI (tornei interni, acrosport, pallavolo + sitting volley)

Dicembre, gennaio, febbraio

- Tornei interni: applicazione regole di ultimate frisbee e atletica leggera in contesto competitivo scolastico
- Acrosport: introduzione alle regole di base, fair play, cooperazione e piccole "acrobazie" di gruppo
- Pallavolo: introduzione alle regole di base, esercizi di sensibilizzazione, introduzione al sitting volley, minipartite

Unità di apprendimento n.3:

Fondamenti di Scienze Motorie e Sport e salute

DISABILITA' E SPORT DI SQUADRA (disabilità, floorball)

Marzo, aprile, maggio, giugno

- Disabilità: paralimpiadi, accessibilità allo sport ed esercizi di sensibilizzazione
- Floorball: tiro, regole di base e tattiche semplici, minipartite
- Giochi tradizionali e cooperativi: Palla prigioniera, dodgeball, staffette di vario tipo

Obiettivi minimi di apprendimento

- Saper utilizzare semplici tecniche per il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali
- saper utilizzare gli schemi motori di base
- possedere alcune conoscenze sui benefici dell'attività motoria e sul corpo umano
- conoscere le regole fondamentali di sport individuali e di squadra
- disporre e utilizzare in modo corretto gli attrezzi
- rispettare sé stesso e i compagni