

## 1) Finalità dell'insegnamento e Obiettivi di Apprendimento

Trasmettere conoscenze utili a sviluppare competenze e abilità legate alla disciplina scolastica delle Scienze Motorie e Sportive. A tal fine, il piano didattico comprende contenuti di tipo teorico e pratico che si intersecano con esperienze di apprendimento utili allo studente per lo sviluppo motorio, sociale e per il suo benessere psico-fisico.

Educare alla collaborazione attraverso il gioco di squadra regolamentato.

Comprendere l'importanza degli errori e la correzione degli stessi come mezzo di miglioramento personale e superamento dei propri limiti. Errori come risorsa di apprendimento.

Imparare a rispettare il proprio corpo e comprendere l'importanza preventiva dell'attività fisica.

Sviluppare capacità tattiche utili al raggiungimento di un obiettivo prefissato nella maniera più efficace possibile. Questo utilizzando le abilità motorie acquisite, interagendo in maniera costruttiva con i compagni e attraverso una lettura dinamica, perspicace e immediata della situazione di gioco. Quindi, attraverso lo Sport, migliorare la capacità di problem-solving.

Comprendere la relazione tra alimentazione, nutrizione e scienze motorie e sportive, quindi l'importanza di questa correlazione per un sano stile di vita volto al benessere individuale e collettivo.

Riflettere sul ruolo dello sport nella storia e il ruolo che ricopre nell'educazione civica.

### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

L'obiettivo prioritario è quello di far acquisire allo studente le competenze di base attese a conclusione dell'obbligo di istruzione.

Acquisire le abilità motorie e cognitive utili allo svolgimento dei principali sport di squadra e individuali.

Imparare semplici esercizi volti al miglioramento del proprio assetto posturale in situazioni statiche e dinamiche funzionali al contesto di lavoro.

Comprendere gli aspetti storico-sociali dello sport come elemento che accompagna l'uomo dalle prime Olimpiadi al giorno d'oggi.

Capire l'importanza dell'attività fisica come forma di prevenzione nelle patologie croniche e degenerative e come questo sia correlato all'alimentazione.

## 2) Modalità d'insegnamento e metodologie didattiche

Lezioni frontali esposte anche con il supporto della lavagna e proiezioni alla Lim.

Visione di film, documentari e trasmissioni televisive inerenti la materia.

Lavori di gruppo e lezioni tra pari.

Lezioni pratiche in palestra/all'aperto.

DAD e DID con utilizzo di Hangout Meet, Ppt e materiale di studio individuale fornito in PDF via e-mail o Google Classroom.

### 3) Materiali didattici e libri di testo

Aule attrezzate con Apple tv  
Palestra.  
Dispense teoriche fornite dall'insegnate.

### 4) Tipologia e numero di verifiche

**Test scritto** con domande a scelta multipla, vero/falso, a completamento, a risposta aperta.

**Prova pratica valutativa** in itinere e al termine di una unità didattica per verificare l'evolversi delle abilità acquisite.

**Relazione finale** in cui si chiede allo studente di creare un saggio riassuntivo di quanto appreso, utilizzando i documenti forniti e riflessioni personali.

**Relazione orale** esposizione di un determinato argomento\tema in maniera pertinente e logica in maniera autonoma o guidata dall'insegnante.

*Verranno svolte almeno 2 verifiche per periodo.*

### 5) Attività di recupero / individualizzazione e personalizzazione

Le attività di recupero verranno svolte al fine di poter valutare e rendere partecipi anche gli studenti che non possono svolgere le lezioni pratiche. Essi presenteranno argomenti specifici inerenti la materia attraverso esposizioni orali o elaborati scritti.

**6) Pianificazione temporale delle unità didattiche (conoscenze, abilità, competenze).**

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
<b>APPARATO LOCOMOTORE</b>				
Apparato Locomotore (cenni)	Anatomia dell'apparato locomotore. (cenni)	Sapere la denominazione delle principali ossa del corpo umano. Sapere la denominazione dei principali muscoli del corpo umano. Conoscere l'organizzazione tridimensionale del corpo umano	Collocare ossa e muscoli nella corretta posizione corporea e spiegarne la funzione a fini biomeccanici.	Settembre
Ruolo del riscaldamento e della seduta di allenamento e esercizi di preatletica	Basi fisiologiche del riscaldamento muscolare. Esercizi specifici per i vari distretti corporei.	Saper conoscere ed elencare esercizi specifici per i vari distretti del corpo, al fine di svolgere una corretta e completa attivazione muscolare prima della seduta sportiva.	Essere in grado di proporre nella pratica esercizi appropriati, specifici per i distretti corporei di interesse	Aprile
<b>SPORT DI SQUADRA</b>				
Teoria degli sport di squadra	Regolamento dei principali sport di squadra: Basket Calcio a 5 Pallamano Pallavolo Ultimate Frisbee Rugby a 15 Hokey su prato Baseball	Conoscere le dimensioni del campo, il numero di giocatori, il ruolo dei giocatori, le regole principali del gioco, gli strumenti di gioco, curiosità storiche.	Riuscire a riconoscere e capire i regolamenti dei vari sport grazie a quanto acquisito.	Settembre

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
<b>ATTIVITÀ FISICA PREVENZIONE E SALUTE</b>				
"Walking"	Aspetti preventivi e salutistici del camminare con costanza e all'aria aperta.	Conoscere la corretta tecnica del camminare, e a livello teorico i suoi benefici sulla salute.	Essere autonomi nel utilizzare un giusto ritmo, e volume settimanale di cammino in relazione all'obiettivo che si vuole raggiungere.	Settembre
Prevenzione alle sostanze stupefacenti	Aspetti biomolecolari, fisiologici e psicotropi delle sostanze stupefacenti.	Conoscere e distinguere gli effetti di alcolismo, tabagismo, droghe pesanti e leggere.	Evitare l'abuso di sostanze dannose al corpo umano.	Marzo/Aprile
Il ruolo delle proteine nella dieta dello sportivo	Funzione delle proteine dal punto di vista fisiologico e in particolare nello stile di vita sportivo.	Acquisire la differenza tra le varie forme di proteina e il concetto di integrazione proteica.	Capire il ruolo dei diversi tipi di proteine nella dieta dello sportivo e la funzione degli integratori proteici.	Marzo/Aprile
<b>SPORT E STORIA</b>				
Le olimpiadi Greche e Moderne	Organizzazione, valori, principi riguardanti le Olimpiadi antiche e Moderne.	Conoscere le principali similarità e differenze tra i Giochi Olimpici antichi e quelli moderni.	Essere in grado di riconoscere le come i Giochi Olimpici siano cambiati a seguito delle varie dinamiche storiche.	Febbraio
I Valori dello Sport	I valori trasmessi dalle discipline sportive di squadra o individuali.	Capire che lo sport non è solo un mezzo ricreativo ma possiede anche dei risvolti etici.	Riconoscere nei diversi contesti analizzati dove vengono trasmessi dei valori positivi e dove negativi.	Dicembre

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
<b>SPORT DI SQUADRA (regole, contenuti e tempistiche dell'attività pratica varieranno a seconda dell'evolversi delle normative ANTI-COVID)</b>				
Pratica del Basket	Basi teoriche Del Basket	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.	Saper utilizzare le abilità motorie per finalizzare un'azione sport specifica nella maniera più efficace possibile.	Ottobre/Novembre
Pratica del Calcio a 5	Basi teoriche del Calcio a 5	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Gennaio
Pratica dell'Ultimate Frisbee	Basi teoriche Dell'Ultimate Frisbee	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Novembre/Dicembre
Pratica Di Pallavolo	Basi teoriche Della Pallavolo	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Gennaio/Febrero
Pratica Di Pallamano	Basi teoriche Della Pallamano	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Febbraio/Marzo
Pratica di Touch Rugby	Basi teoriche Del Touch Rugby	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Marzo/Aprile
Pratica di Baseball	Basi teoriche Del Baseball	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Aprile/Maggio

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
<b>SPORT INDIVIDUALI</b>				
Teoria degli sport individuali	Teoria della ginnastica Artistica	Conoscere le discipline che costituiscono la Ginnastica Artistica e le principali caratteristiche.		Dicembre/ Gennaio
Teoria degli sport individuali	Teoria dell'atletica leggera	Conoscere le discipline che costituiscono l'atletica leggera e le principali caratteristiche	Riuscire a distinguere i vari sport individuali e comprenderne le regole principali grazie a quanto acquisito nella teroai e saper utilizzare le abilità motorie per finalizzare un'azione sport specifica nella maniera più efficace possibile.	Dicembre/ Gennaio
Teoria degli sport individuali	Arti Marziali	Conoscere le discipline che costituiscono le arti marziali e le principali caratteristiche		Dicembre/ Gennaio
Pratica della ginnastica artistica	Basi teoriche di ginnastica artistica	Riuscire a svolgere semplici movimenti di base a corpo libero.		Dicembre/ Gennaio
Pratica di Atletica Leggera	Basi teoriche di atletica leggera	Svolgere una tecnica di corsa adeguata alle esigenze della disciplina .  Competenze tecnico/pratiche del salto in lungo e del salto in alto.		Maggio/Giugno

## 7) Obiettivi minimi

Saper le regole più semplici degli sport di squadra e individuali affrontati.  
 Saper svolgere i movimenti di base di ciascuno sport svolto.  
 Conoscere gli aspetti teorici dei vari argomenti trattati in aula ed averli fatti propri.

DATA: 30/10/2021

LA DOCENTE  
 PIETRANTONI SILVIA