

## 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.

Infine riflettere sullo Sport in tutte le sue valenze: ricreative, sociali, psico-fisiche,

### 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.

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

Piano di lavoro individuale di: scienze motorie e sportive	Pagina 1/6	Rev. 0000
--	------------	-----------

### 3) Materiali didattici e libri di testo

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

### 4) Tipologia e numero di verifiche

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

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

**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.

Piano di lavoro individuale di: scienze motorie e sportive	Pagina 2/6	Rev. 0000
--	------------	-----------

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

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
<b>SPORT E STORIA</b>				
Le Olimpiadi di Berlino 1936	Olimpiadi di Berlino del 1936, correlazioni con l'ascesa del nazismo. Importanza della figura di Jesse Owens.	Saper descrivere l'evento, la sua contestualizzazione storica e socio-politica.	Capire come lo sport non rivesta solo un ruolo ricreativo ma come sia stato strumentalizzato per fini socio-politici nel corso della storia.	Gennaio/Fe bbraio
Sport e Guerra Fredda	Cenni sulla guerra Fredda. Approfondimento sui principali eventi sportivi internazionali di quel periodo e sul differente concetto di sport di USA e URSS.	Aver compreso il significato degli eventi citati nei documenti, la loro contestualizzazione storica e socio-politica.	Capire come lo sport non rivesta solo un ruolo ricreativo ma come sia stato strumentalizzato per fini socio-politici nel corso della storia.	Marzo/ Aprile

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
<b>SPORT INDIVIDUALI</b>				
Pratica della ginnastica artistica	Basi teoriche di ginnastica artistica	Riuscire a svolgere semplici movimenti di base a corpo libero.	Saper utilizzare le abilità motorie per finalizzare un'azione sport specifica nella maniera più efficace possibile.	Maggio/Giugno
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

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.	Settembre
Pratica del Calcio a 5	Basi teoriche del Calcio a 5	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Ottobre
Pratica dell'Ultimate Frisbee	Basi teoriche Dell'Ultimate Frisbee	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Novembre
Pratica Di Pallavolo	Basi teoriche Della Pallavolo	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Dicembre/ Aprile/Maggio
Pratica di Touch Rugby	Basi teoriche Del Touch Rugby	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Dicembre/ Maggio
Pratica di Baseball	Basi teoriche Del Baseball	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/Giugno

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
<b>CENNI DI FISIOLOGIA</b>				
La funzione dei principali apparati durante l'esercizio fisico	Funzione degli apparati durante l'esercizio fisico. Approfondimento su: Sistema Cardiovascolare, Fegato, Fibre Muscolari	Comprendere che meccanismi entrano in gioco nell'organismo umano durante l'esercizio fisico.	Distinguere le funzioni dei vari apparati ma comprendere anche come questi si relazionino tra loro durante sport e attività fisica.	Novembre/Dicembre
<b>ATTIVITÀ FISICA PREVENZIONE E SALUTE</b>				
Cenni sulle patologie croniche ed esercizio fisico adattato	Cenni su obesità, diabete, ipercolesterolemia, tumori, allergie, disturbi alimentari. Cenni sull'esercizio fisico adattato alle patologie croniche.	Riconoscere le patologie indicate alla voce "conoscenze" e quale tipo di esercizio è più indicato dal punto di vista fisiologico.	Essere promotori di abitudini alimentari corrette e di uno stile di vita positivo.	Dicembre/ Gennaio
Attività fisica in gravidanza	L'esercizio fisico in gravidanza, pro e contro.	Capire come l'esercizio fisico influenzi il progredire di una gravidanza.	Essere promotori di abitudini alimentari corrette e di uno stile di vita positivo.	Gennaio/ Febbraio
Ripasso Ergonomia sul posto di lavoro	Patologie da sovraccarico, cause e conseguenze.	Comprendere l'importanza di un'adeguata postura sul posto di lavoro al fine di evitare patologie da sovraccarico articolare.	Svolgere adeguatamente movimenti di sollevamento carichi e saper spiegare semplici esercizi di stretching e potenziamento dei muscoli posturali.	Aprile/ Maggio

## **7) Obiettivi minimi**

**Saper le regole degli sport di squadra affrontati e saper svolgere un arbitraggio semplice.**

**Saper svolgere i movimenti di base di ciascuno sport individualmente e al fine di raggiungere un obiettivo collaborando con i compagni.**

**Conoscere gli aspetti teorici dei vari argomenti trattati in aula ed averli fatti propri.**

**Aver imparato a rispettare consegne e scadenze legate alla consegna di elaborati per casa.**

30/10/2021

La Docente

Silvia Pietrantoni