

Progettazione Disciplinare di Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico 2024/2025

Docente: Prof. Poma francesco

Classe 2<sup>a</sup> A

### **Presentazione della classe**

La classe è composta da 17 alunni, di cui 4 maschi e 13 femmine. Quasi tutti gli alunni presentano caratteristiche fisiche adeguate alla loro età e alla fase auxologica che stanno attraversando. Il grado di apprendimento motorio appare sufficiente e quasi tutti mostrano disponibilità ad acquisire nuove esperienze motorie.

### **Obiettivi generali**

- Promuovere la conoscenza del proprio corpo, delle sue funzionalità e dei benefici dell'attività fisica.
- Favorire lo sviluppo delle capacità motorie, condizionali e coordinative.
- Educare alla pratica sportiva, al fair play e alla conoscenza delle regole fondamentali delle principali discipline sportive.
- Stimolare competenze espressive e comunicative attraverso il movimento.
- Educare a uno stile di vita sano e consapevole, favorendo la prevenzione di rischi e infortuni.
- Sensibilizzare sul valore etico dello sport, affrontando tematiche come il doping.

### **Obiettivi minimi**

- Sapere eseguire correttamente gesti semplici
- Conoscere semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare stati d'animo
- Partecipare attivamente alle attività proposte
- Relazionarsi positivamente collaborando con i compagni
- Sapere riconoscere e rispettare le regole stabilite
- Mettere in atto comportamenti corretti ed adeguati nell'ambito dell'attività motoria e nell'utilizzo degli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza

## **Verifiche**

- Osservazioni in itinere
- Prove pratiche
- Prove teoriche

## **Metodologia**

La metodologia varierà secondo le singole unità didattiche e terrà conto delle capacità e delle esigenze dei singoli alunni.

I contenuti e le attività saranno destinati anche ad una comunicazione digitale, in sincrono e in asincrono puntando su uno scambio verticale(docente/alunno) ed orizzontale(alunno/alunno)

I metodi di insegnamento adottati saranno i seguenti:

- lezione frontale con dimostrazione del gesto tecnico
- metodo analitico
- metodo globale
- Proposte didattiche strutturate per competenze
- Inclusività per alunni BES
- Attività in sincrono e in asincrono

## **Strumenti**

- Registro elettronico
- GSuite for Education
- Meet
- Classroom
- Gmail
- Lim
- Palestra

## **Unità Didattica 1: Corpo umano e attività motoria**

Contenuti:

- Apparato cardiocircolatorio: Struttura e funzionamento; ruolo del cuore e dei vasi sanguigni; adattamenti all'attività fisica.
- Apparato respiratorio: Anatomia di base, meccanica respiratoria, e relazione con l'attività sportiva.
- Meccanismi di produzione energetica: Sistemi aerobico, anaerobico lattacido e alattacido; relazione con l'intensità e durata dello sforzo.

Obiettivi:

- Comprendere il funzionamento degli apparati coinvolti nell'attività fisica.
- Correlare i meccanismi fisiologici al tipo di esercizio.
- Riconoscere l'importanza dell'attività fisica per la salute cardiovascolare e respiratoria.

Competenze:

- Spiegare il funzionamento degli apparati coinvolti nell'esercizio fisico.
- Analizzare il tipo di produzione energetica richiesta in diverse attività motorie.
- Pianificare attività in relazione alle capacità fisiologiche personali.

### **Unità Didattica 2: Capacità motorie**

Contenuti:

- Capacità condizionali: Forza, resistenza, velocità, e flessibilità.
- La coordinazione e le capacità speciali: Coordinazione generale e fine, equilibrio, e reazione.

Obiettivi:

- Sviluppare e potenziare le capacità condizionali e coordinative.
- Valutare e migliorare la performance motoria attraverso esercizi specifici.
- Integrare conoscenze teoriche e pratiche per personalizzare il miglioramento motorio.

Competenze:

- Riconoscere e sviluppare le proprie capacità motorie.
- Applicare esercizi mirati per migliorare forza, resistenza, velocità e flessibilità.
- Collaborare in gruppo per la pianificazione di esercizi coordinativi.

### **Unità Didattica 3: Sport e regole**

Contenuti:

- Pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, pallamano: Regole principali, tecnica e tattica.
- Ginnastica artistica: Elementi di base, controllo corporeo, esercizi a corpo libero.
- Tennistavolo: Tecniche fondamentali, regole e strategie.

Obiettivi:

- Acquisire le regole principali e il fair play delle discipline trattate.
- Sviluppare abilità tecniche specifiche per ogni sport.
- Promuovere la cooperazione e il rispetto nelle attività di squadra.

Competenze:

- Eseguire correttamente i gesti tecnici di base di ogni disciplina.
- Partecipare attivamente a competizioni scolastiche nel rispetto delle regole.
- Dimostrare comportamenti sportivi corretti durante il gioco.

#### **Unità Didattica 4: Capacità e abilità espressive**

Contenuti:

- Emozioni e comunicazione: Il corpo come strumento espressivo; relazioni tra movimento ed emozioni.
- Ritmo, musica e movimento: Esercizi ritmici e coreografie.

Obiettivi:

- Promuovere la consapevolezza del linguaggio corporeo.
- Sviluppare la capacità di esprimersi attraverso il movimento.
- Integrare musica e ritmo per migliorare l'espressione personale.

Competenze:

- Creare e interpretare movimenti espressivi legati al ritmo.
- Lavorare in gruppo per realizzare una performance motoria.
- Collegare emozioni e movimenti per favorire la consapevolezza corporea.

#### **Unità Didattica 5: Salute, benessere e prevenzione**

Contenuti:

- La salute dinamica: Stili di vita sani e attività motoria regolare.
- Vita quotidiana e sicurezza: Corretta postura, ergonomia e prevenzione degli infortuni.
- Primo soccorso: Tecniche di base (BLS, gestione di traumi e ferite).

Obiettivi:

- Educare a uno stile di vita attivo e sano.
- Migliorare la conoscenza della prevenzione e gestione degli infortuni.
- Introdurre le basi del primo soccorso per situazioni di emergenza.

Competenze:

- Applicare comportamenti salutari nella vita quotidiana.
- Riconoscere i segnali di rischio e attuare strategie di prevenzione.
- Eseguire manovre di primo soccorso di base.

## **EDUCAZIONE CIVICA**

### **Unità Didattica 6: Il doping nello sport**

#### Contenuti:

- Il codice mondiale antidoping: Principi fondamentali e ruolo delle organizzazioni internazionali.
- Le sostanze e i metodi proibiti: Classificazione delle sostanze dopanti, metodi vietati e loro effetti sulla salute.
- Le cause della diffusione del doping: Pressione sociale, economica e culturale; desiderio di prestazioni estreme.
- Combattere il doping: Programmi educativi, controlli antidoping e ruolo delle istituzioni sportive.
- Oltre il doping: Promuovere etica, fair play e valori nello sport.

#### Obiettivi:

- Comprendere i principi del codice mondiale antidoping e la sua applicazione.
- Riconoscere i rischi per la salute legati all'uso di sostanze e metodi proibiti.
- Analizzare le cause che spingono gli atleti a ricorrere al doping.
- Promuovere comportamenti etici e sensibilizzare alla lotta contro il doping.

#### Competenze:

- Descrivere le principali sostanze e metodi vietati e i loro effetti sull'organismo.
- Identificare le motivazioni e le dinamiche sociali dietro il doping nello sport.
- Applicare conoscenze etiche per sensibilizzare altri sull'importanza di uno sport pulito.
- Partecipare attivamente a discussioni e progetti sulla promozione di valori positivi nello sport.

TRAPANI, 26/11/2024

Il docente  
Prof. Francesco Poma