

Progettazione Disciplinare di Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico 2024/2025

Docente: Prof. Poma francesco

Classe 4^a A

Presentazione della classe

La classe è formata da 10 alunni. Quasi tutti gli studenti 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

1. Promuovere il benessere fisico e mentale.
2. Favorire la consapevolezza del corpo e del movimento.
3. Incentivare la partecipazione consapevole agli sport.
4. Sviluppare abilità sociali e relazionali.
5. Educare al fair play e ai valori etici dello sport.
6. Sensibilizzare sull'importanza della salute e della sicurezza.
7. Incoraggiare l'autonomia e la responsabilità.

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:

- Sistema linfatico: anatomia, funzionamento e importanza nell'attività fisica.
- Sistema immunitario: come lo sport influisce sulle difese immunitarie.

Obiettivi:

- Comprendere la struttura e il ruolo del sistema linfatico e immunitario.
- Valutare l'impatto dell'attività fisica sulla salute generale.

Competenze:

- Descrivere le principali funzioni dei sistemi linfatico e immunitario.
- Promuovere pratiche motorie che rafforzino il sistema immunitario.

UNITÀ DIDATTICA 2: Capacità motorie

Contenuti:

- Capacità condizionali e allenamento: forza, resistenza, velocità e flessibilità.
 - Allenare la forza: esercizi a corpo libero, con pesi e resistenze elastiche.
 - Allenare la resistenza: circuit training, attività aerobiche.
 - Allenare la velocità: esercitazioni di scatti, cambi di direzione.
 - Allenare la flessibilità: stretching statico e dinamico.
- Obiettivi:
- Sviluppare un allenamento equilibrato delle capacità condizionali.
 - Valutare i propri progressi fisici in modo critico.
- Competenze:
- Pianificare un programma di allenamento individuale.
 - Eseguire correttamente esercizi per il miglioramento delle capacità motorie.

UNITÀ DIDATTICA 3: Sport e regole

Contenuti:

- Pallavolo: fondamentali tecnici (palleggio, bagher, battuta) e tattica di base.
- Pallacanestro: passaggi, palleggio, tiro, difesa a uomo e a zona.
- Calcio a 5: regole principali, tattica, esercitazioni di squadra.
- Pallamano: movimenti fondamentali, tiro e difesa.
- Tennistavolo: regole, impugnatura della racchetta, colpi base.
- Camminare all'aria aperta: importanza del trekking per il benessere psicofisico.

Obiettivi:

- Apprendere le regole e le tecniche fondamentali dei principali sport.
- Sperimentare il gioco di squadra e la collaborazione.

Competenze:

- Rispettare regole e avversari durante le attività sportive.
- Analizzare situazioni di gioco e prendere decisioni rapide.

UNITÀ DIDATTICA 4: Capacità e abilità espressive

Contenuti:

- Emozioni e comunicazione: il linguaggio del corpo e l'espressione delle emozioni.
- Ritmo, musica e movimento: coreografie semplici e coordinazione con il ritmo.

Obiettivi:

- Sviluppare la consapevolezza del proprio corpo in relazione allo spazio e al ritmo.
- Esprimere le emozioni attraverso il movimento.

Competenze:

- Creare sequenze motorie coordinate e ritmiche.
- Comunicare efficacemente attraverso gesti e posture.

UNITÀ DIDATTICA 5: Salute, benessere e sicurezza

Contenuti:

- Rilassamento e benessere: tecniche di respirazione, rilassamento muscolare progressivo.
- Le dipendenze: effetti di alcol, droghe e fumo sul corpo e sulla prestazione fisica.

Obiettivi:

- Promuovere stili di vita salutari e sicuri.
- Conoscere e prevenire comportamenti a rischio.

Competenze:

- Utilizzare tecniche di rilassamento per ridurre lo stress.
- Sensibilizzare sui danni provocati dalle dipendenze.

EDUCAZIONE CIVICA

UNITÀ DIDATTICA 6: I Valori dello Sport

Contenuti:

1. Sportività e fair play: il rispetto delle regole, degli avversari e dei compagni di squadra; gestione dei conflitti e comportamenti antisportivi.
2. Vivere lo sport: lo sport come strumento di inclusione sociale, rispetto delle diversità, e promozione di uno stile di vita sano.

Obiettivi:

- Approfondire i valori etici e civici legati alla pratica sportiva.
- Favorire una consapevolezza del ruolo sociale dello sport.

- Promuovere comportamenti responsabili e rispettosi in ambito sportivo.

Competenze:

- Riconoscere e applicare i principi del fair play nelle attività sportive.

- Riflettere sul significato dello sport come esperienza formativa personale e collettiva.

- Dimostrare empatia, collaborazione e rispetto durante le attività motorie.

TRAPANI, 26/11/2024

Il docente
Prof. Francesco Poma