

I.I.S.S "L.SCIASCIA-BUFALINO"

Erice

Progettazione Disciplinare di Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico 2025/2026

Docente: Prof.ssa Alaimo Cristina

Classe 4 ^ C

### **Presentazione della classe**

La classe è costituita da 19 studenti abbastanza assidui nella presenza. Tutti gli alunni presentano caratteristiche fisiche adeguate alla loro età e alla fase auxologica che stanno attraversando. Il grado di apprendimento motorio appare più che sufficiente e tutti mostrano disponibilità ad acquisire nuove esperienze motorie.

### **Obiettivi generali**

- **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**
- **Miglioramento delle qualità fisiche**
- **Sport, regole e fair play**
- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**
- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**
- **Consolidamento del carattere e del senso civico**

### **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

## **Criteri di valutazione**

Nella valutazione si terrà conto oltre che delle verifiche indirizzate per la conoscenza del grado di conseguimento degli obiettivi didattici, anche della partecipazione, dell'impegno e dell'interesse mostrato verso le attività proposte e del risultato riferito alle potenzialità di partenza dell'alunno. La valutazione si arricchirà di verifiche scritte che riguardano gli aspetti teorici della disciplina.

## **Programma delle attività**

### **Unità di apprendimento 1: TEST D'INGRESSO SULLE QUALITÀ MOTORIE ACQUISITE**

Competenze:

-Espressioni motorie fondamentali

Contenuti:

-Lancio della palla ,salto in lungo da fermi, flessione del busto avanti da seduto, vari tipi di corsa, esercizi in circuito, prove di rapidità, destrezza e coordinazione, prove d'equilibrio

Obiettivi:

-Testare la forza degli arti superiori e inferiori

-Testare la flessibilità

-Testare la coordinazione

-Testare l'equilibrio

### **Unità di apprendimento 2:LE QUALITÀ MOTORIE CONDIZIONALI E COORDINATIVE**

Competenze:

-Acquisizione di competenze relative ai principi che caratterizzano le capacità condizionali e coordinative

-Acquisizione della capacità di trasferire le competenze acquisite in realtà ambientali diversificate

Contenuti:

-Le qualità del movimento

-Classificazione delle diverse forme di resistenza, forza velocità

-La mobilità articolare

Obiettivi:

-Conoscere e classificare le qualità motorie

-Comprende i fattori che permettono di sviluppare le varie capacità motorie

-Comprendere l'importanza delle espressioni motorie

### **Unità di apprendimento 3: I PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA TEORIA E DELLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**

Competenze:

- Acquisizione dei metodi di allenamento
- Acquisizione della capacità di trasferire le competenze acquisite in realtà ambientali diversificate

Contenuti:

- La preparazione fisica e l'allenamento
- I principi dell'allenamento
- La periodizzazione dell'allenamento

Obiettivi:

- Conoscere le metodologie dell'allenamento
- Comprende la procedura di una seduta di allenamento
- Comprendere i benefici dell'allenamento

#### Unità di apprendimento 4: MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ FISICHE

Competenze:

- Varie esperienze motorie in attività di resistenza, forza ,velocità

Contenuti:

- Attività aerobiche
- Attività anaerobiche
- Attività di potenziamento

Obiettivi:

- Miglioramento delle capacità fisiche generali
- Miglioramento del gesto motorio-Miglioramento delle risposte agli stimoli

#### Unità di apprendimento 5: CONOSCENZA DEGLI SPORT

Competenze:

- Attività sportive fondamentali
- Partecipazione al gioco
- Riconoscere la cultura sportiva

Contenuti:

- Fondamentali di gioco nella pallacanestro ,nella pallavolo, nel calcio, nel tennis-tavolo
- Tecnica di gioco
- Regole di gioco
- Atletica leggera: tecnica delle varie discipline

Obiettivi:

- Conoscere i giochi sportivi di squadra
- Conoscere le regole di gioco

#### Unità di apprendimento 6: APPARATI E SISTEMI DEL CORPO UMANO: IL SISTEMA MUSCOLARE E MOTORIO

Competenze:

- Riconoscere strutture e funzioni del corpo umano
- Riconoscere gli effetti del movimento sul corpo umano

Contenuti:

- Le proprietà del muscolo
- La struttura dei muscoli
- L'energia muscolare
- L'attivazione neuro -muscolare

Obiettivi:

- Conoscere apparati e sistemi del corpo umano
- Conoscere gli effetti del movimento sull'apparato muscolare e sul sistema nervoso

## **CITTADINANZA E COSTITUZIONE**

### Unità di apprendimento 7 : EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Competenze:

- Conoscere sane abitudini di vita
- Conoscere le controindicazioni delle sostanze dopanti ,dell'alcol e del fumo

Contenuti:

- Le droghe e gli effetti collaterali
- Il fumo :rischi e pericoli
- Il doping e le sostanze dopanti

Obiettivi :

- Saper riconoscere cattive abitudini di vita e saper trasferire il concetto di benessere al proprio modo di essere
- Saper discriminare i danni provocati dalle sostanze tossiche

### Unità di apprendimento 8 : EDUCAZIONE ALIMENTARE : I GIOVANI E IL CIBO

Competenze:

- Riconoscere l'importanza di uno stile di vita salutare
- Individuare il rapporto tra corretta alimentazione e benessere fisico
- Sapere delineare una corretta alimentazione

Contenuti:

- I principi nutritivi fondamentali
- I principali gruppi alimentari
- Il fabbisogno energetico
- Il metabolismo basale
- Alimentazione corretta
- I disturbi alimentari
- Alimentazione e sport

### Unità di apprendimento 9 :PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

Competenze:

- Conoscere le nozioni di primo soccorso
- Imparare a prevenire gli infortuni

Contenuti:

- Il primo soccorso
- Alterazioni e traumi a carico dei vari apparati
- i principali traumi nello sport

Obiettivi:

- Conoscere i principali traumi
- Conoscere gli interventi da fare in caso di infortunio
- Conoscere le tecniche di primo soccorso

### Unità di apprendimento 10 : ALLA SCOPERTA DELLA NATURA E DEL TERRITORIO: IL TREKKING

Competenze:

- Conoscere il proprio territorio
- Sapersi orientare
- Muoversi all'aria aperta

Contenuti:

- L'escursionismo e il trekking
- L'equipaggiamento
- I sentieri
- Escursione in montagna

### **EDUCAZIONE CIVICA- UDA TRASVERSALE**

-attività che la scuola intende svolgere in linea con i pilastri previsti dal piano di Rigenerazione

### **Unità di apprendimento 11: “Al lavoro sempre in sicurezza”**

Competenze:

- Importanza della difesa dei diritti dei lavoratori
- Sicurezza- dovere e diritto di tutti

Contenuti:

- Sicurezza e prevenzione nel lavoro in ambito sportivo
- Nozioni di primo soccorso e prevenzione degli infortuni

Trapani 20/11/2025  
L'insegnante Prof.ssa *Cristina Alaimo*

