ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "MICHELE GIUA" – CAGLIARI

A.S. 2025/2026

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Prof.ssa Sara Pirroni

Classe 2D

PROGRAMMA SVOLTO

Modulo 1: La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
Lo studente conosce il proprio corpo e la sua funzionalità, amplia le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive
Conoscenze
• Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità;
Competenze
• Padroneggiare e affinare abilità motorie in attività individuali e di gruppo;
• Gestire in modo guidato il proprio benessere psico-fisico attraverso la conoscenza di sé, del movimento e dell'espressività corporea;
• Integrare aspetti cognitivi, emotivi e relazionali nella pratica del movimento e nell'interazione con gli altri.
Abilità
• Utilizzare gli schemi motori di base semplici e combinati e le capacità coordinative generali e speciali;
• Cimentarsi in piccole prove individuali a corpo libero (salto in lungo da fermo) e/o con piccoli attrezzi (salto con la funicella);
• Adattare il proprio movimento a ritmi, suoni o comandi esterni.

Modulo 2: Lo sport, le regole, il fair play
La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando ha assunto carattere di competitività, è stata realizzata privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. Gli studenti hanno sperimentato nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, anche per quanto concerne l'arbitraggio e in compiti di giuria. Hanno praticato gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si sono cimentati negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; imprescindibile è stata la collaborazione con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.
Conoscenze
• Conoscere gli sport di squadra e individuali;
• Conoscere tecniche, tattiche e teoria delle attività motorie, sportive ed espressive;
• Conoscenza e applicazione delle regole nei giochi, nei tornei di diversi sport di individuali e di squadra: calcio a 5, pallavolo, pallamano, pallacanestro, badminton, tennistavolo, calciobalilla;
Competenze
• Affinare le tecniche e le tattiche nei ruoli più congeniali alle proprie attitudini.
Abilità
• Collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive, con arbitraggio autonomo e/o semi-guidato.

Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
Lo studente conosce i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale e collettiva in palestra, a casa e negli spazi aperti. Sa adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità, conoscendo le informazioni relative all'intervento di primo soccorso, correlato anche al concetto di *"fair play"*.
Conoscenze
• Conoscere il concetto di salute come equilibrio fisico, mentale e sociale;

• Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale e altrui nell''ambiente scolastico;
• Educazione all'affettività e alla gestione delle emozioni prima, durante e dopo l'attività sportiva.
Competenze
• Collaborare per il mantenimento della sicurezza propria e altrui, rispettando le regole scolastiche e dei vari giochi sportivi;
• Saper chiedere aiuto o intervenire con azioni base di primo soccorso, in modo sicuro.
Abilità
• Mettere in pratica regole di comportamento sicuro a scuola e all'esterno;
• Riconoscere segnali di disagio proprio o altrui e saper comunicare con adulti di riferimento.

Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
Gli allievi sanno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici, muovendosi in sicurezza in diversi ambienti. Inoltre sperimentano alcune attività outdoor (tennis, pallabase, etc.).
Conoscenze
• Conoscere le misure di sicurezza all'interno della palestra scolastica;
• Distinguere i comportamenti adatti da tenere per la prevenzione degli infortuni durante l'attività pratica.
Competenze
• Adottare comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente scolastico.
Abilità
• Muoversi nello spazio in sicurezza (palestra, campi outdoor) coordinando movimenti semplici e/o complessi.

METODOLOGIA:
• Lezioni frontali con l'ausilio di LIM e contenuti digitali (Classroom);
• Lezioni pratiche con esercitazioni individuali e/o di gruppo;
• Partite/ tornei tra componenti della stessa classe, con conoscenze e applicazione delle regole dei vari giochi sportivi: calcio a 5, pallavolo, pallacanestro, tennis, tennistavolo, badminton, pickleball, pallamano. Esercitazioni a corpo libero e/o con l'ausilio di piccoli attrezzi ginnici, inserite all'interno di percorsi motori.

EDUCAZIONE CIVICA
Asse
• Costituzione, sviluppo economico e sostenibilità – Competenza n. 2, n. 3, n. 4, n. 8 (PTOF)
Argomento/Progetto
• Rendere i luoghi umani sicuri: sicurezza e prevenzione nella palestra scolastica; sicuri a piedi; sicuri in bicicletta.

La docente
Sara Piccoli