ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "MICHELE GIUA" – CAGLIARI

A.S. 2024/2025

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Prof.ssa Sara Pirroni

Classe 3D

PROGRAMMA SVOLTO

Modulo 1: La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive hanno permesso agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di buon livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Gli studenti sanno valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento.

Conoscenze

• Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità;

• Conoscere l'anatomia funzionale di base;

• Classificare gli apparati e i sistemi del corpo umano implicati nel movimento, riconoscendo le modifiche più evidenti indotte dall'esercizio (breve e lungo termine).

Competenze

• Padroneggiare e affinare abilità motorie e posturali in attività individuali e di gruppo;

• Gestire in modo autonomo il proprio benessere psico-fisico attraverso la conoscenza di sé, del movimento e dell'espressività corporea;

• Sviluppare la capacità di auto-valutazione rispetto alle proprie capacità motorie ed espressive;

• Integrare aspetti cognitivi, emotivi e relazionali nella pratica del movimento e nell'interazione con gli altri.

Abilità

• Utilizzare gli schemi motori di base semplici, complessi e combinati e le capacità coordinative generali e speciali;

• Cimentarsi in prove individuali a corpo libero (salto in lungo da fermo) o con l'ausilio di 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, si è realizzato 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 forte collaborazione con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

Conoscenze

• Approfondimento delle conoscenze relative agli sport di squadra e individuali;

• Approfondimento delle conoscenze tecniche, tattiche e teoria delle attività motorie, sportive ed espressive

• Partite, giochi, tornei di diversi sport di individuali e di squadra: calcio, 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

In questo modulo, ogni studente ha imparato a prendere coscienza della propria corporeità, al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. 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.

Conoscenze

• Conoscere il concetto di benessere come mantenimento di un buono stato di salute, con stili di vita sani e corretta alimentazione come forme di prevenzione;

• Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale e altrui.

Competenze

• Saper gestire autonomamente comportamenti che interessano le strutture e le funzioni del corpo;

• Saper mettere in pratica comportamenti corretti e stili di vita sani.

Abilità

• Saper spiegare, in linea generale, i collegamenti tra i vari apparati e sistemi, in particolare tra l'apparato cardiovascolare e l'apparato respiratorio.

• Saper applicare le regole per un corretto stile di vita con le idonee prevenzioni;

• Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute.

Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Gli studenti sanno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici, muovendosi in sicurezza in diversi ambienti.

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 e delle risorse naturali.

Abilità

• Muoversi nello spazio in sicurezza (palestra, campi outdoor) coordinando movimenti semplici e 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 o classi diverse, con conoscenze e applicazione delle regole dei vari giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo, badminton, calcio a 5, pallamano, esercitazioni a corpo libero e/o con l'ausilio di piccoli attrezzi ginnici;

• Partecipazione ai tornei interni d'istituto e alle competizioni sportive scolastiche.

EDUCAZIONE CIVICA

Asse

• Costituzione, sviluppo economico e sostenibilità - Competenze n. 2, n. 3, n.4, n. 9 (PTOF)

Argomento/Progetto

• Comprendere l'importanza del rispetto della propria salute e approfondire gli effetti dannosi derivanti dall'assunzione di sostanze stupefacenti, con approfondimento del doping nel mondo dello sport.

• I disturbi alimentari e l'adozione di uno stile di vita sano e di una corretta alimentazione;

• Benessere fisico e mentale: lotta alle dipendenze e promozione dell'attività fisica e dello sport come alleati per il mantenimento di un buono stato di salute.

La docente