**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "MICHELE GIUA" – CAGLIARI**

**A.S. 2024/2025**

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Prof.ssa Sara Pirroni

Classe 5D

**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 (tornei interni d'istituto, competizioni sportive scolastiche), supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Gli studenti sanno valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento (soprattutto per quanto concerne le prove a corpo libero) e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.
*Conoscenze*
• Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità;
• Conoscere l'anatomia funzionale di base: gruppi muscolari, articolazioni principali, schemi motori complessi;
• Classificare gli apparati e i sistemi del corpo umano implicati nel movimento, e le loro modifiche durante la pratica dell'attività motoria (aggiustamenti e adattamenti indotti dall'esercizio);
• Identificare i movimenti che possono essere eseguiti da un determinato gruppo muscolare, correlato soprattutto all'attività in sala pesi.
• Riconoscere e saper elencare le varie fasi in cui è suddiviso l'allenamento in sala pesi (dalla mobilità articolare allo stretching).
*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, push-up, squat test, etc.);
• 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, pallatamburello, 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, arbitraggio autonomo e assistenza.

**Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

In questo modulo, ciascuno 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 salute come mantenimento, con regole di vita corrette e 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;
• Essere consapevoli dei danni alla salute causati dalla sedentarietà;
• 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, pallatamburello, calcio a 5, pallamano, circuit training, esercitazioni a corpo libero e/o con l'ausilio di piccoli attrezzi ginnici;
• Arbitraggio autonomo delle partite di diversi sport (in particolare nel badminton).

La docente