

Istituto "Blaise Pascal"

(Liceo delle Scienze umane con opzione economico sociale,
Servizi per la sanità e l'assistenza sociale: entrambi con orientamento sportivo,
Liceo artistico con indirizzo Arti figurative e Design Moda)



Scuola Superiore Paritaria
ai sensi dell'art.1 comma 2 della legge 10/03/00 n. 62
Via Don Minzoni, 57
distaccamento: Via Ischia 1
27058 – Voghera (PV)
tel e fax 0383/649171
e-mail: voghera@istitutobpascal.it
www.istitutobpascal.it



Progettazione didattica annuale

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

Indirizzo: LICEO ARTISTICO DESIGN MODA

Classe: 5

Docente: Elettrini Luca

Anno scolastico: 2024-2025

ORGANIZZAZIONE PROCESSO INSEGNAMENTO/APPRENDIMENTO

Obiettivi

- Sapere utilizzare le abilità per realizzare gesti tecnici.
- Sapere utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove.
- Utilizzare e correlare le variabili spazio – temporali.
- Conoscere e applicare tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie e in gruppo.
- Saper decodificare i gesti arbitrari relativi ai regolamenti di gioco.
- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa.
- Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi.
- Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
- Saper gestire le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto dell'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta.
- Conoscere in maniera approfondita le nozioni su "ossa" "muscoli" e "articolazioni".
- Conoscere in maniera approfondita le nozioni sul doping le sue tipologie e le varie modalità di assunzione.
- Conoscere le basi del primo soccorso.
- Conoscere cenni sul diritto sportivo

- Competenze chiave europee: competenza alfabetica funzionale, competenza multilinguistica, competenza matematica e competenza di base in scienze e tecnologie, competenza digitale, competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare, competenza sociale e civica in materia di cittadinanza, competenza imprenditoriale; competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

Metodologie didattiche

- dimostrazioni dell'insegnante
- metodo globale e analitico
- cooperative learning (gruppi interattivi).
- feed back (ancorare le attività alle esperienze pregresse e dare significato agli apprendimenti).
- lezione dialogata.

Strumenti

- Libro di testo: "In movimento" di Marietti scuola
- dispense
- appunti presi in classe
- attrezzatura sportiva

Valutazione

- Prove e test oggettivi.
- registrazioni miglioramenti.
- osservazione sistematica degli apprendimenti motori, individuali e di gruppo.
- n° 1 verifiche scritte/orali a quadrimestre
- n° 3 verifiche pratiche a quadrimestre

Contenuti

Unità di apprendimento n.1:

Capacità Condizionali: Resistenza, Forza, Velocità

- *Corsa di resistenza (4'-6'-8'-10'-12')*
- *Test resistenza isometrici*
- *Forza Esplosiva*
- *I salti*
- *I lanci*
- *Corsa di velocità (30 m – 60 m – 100 m)*

(Settembre – Ottobre)

Unità di apprendimento n.2

Sport di squadra

- *Definizione e classificazione e metodi di allenamento della velocità*
- *Come si gioca, le regole di gioco, i fondamentali di vari sport (calcio, basket, pallavolo)*
- *Tornei e partite a tema*

(Novembre – dicembre)

Unità di apprendimento n.3:

Apparato Locomotore

- Principali segmenti ossei
- Funzione e descrizione scheletro
- Funzione e definizione muscolo
- Tipologie di muscoli
- Funzione apparato locomotore

(Gennaio – Febbraio)

Unità di apprendimento n.4:

Infortuni

- Principali infortuni scheletrici
- Principali infortuni muscolari
- Principali infortuni articolari
- Altri tipi di infortuni

(Marzo - Aprile)

Unità di apprendimento n.5:

Doping

- WADA
- Principali tipologie di doping
- Principali farmaci vietati (sempre, solo in gara, solo in alcuni sport)
- Funzione apparato locomotore

(Maggio)

Obiettivi minimi di apprendimento

- Saper utilizzare semplici tecniche per il miglioramento delle capacità condizionali.
- Saper utilizzare gli schemi motori di base.
- Possedere conoscenze di base sull'apparato locomotore.
- Conoscere le regole fondamentali degli sport applicati.
- Possedere conoscenze di base dei principali infortuni e delle varie tipologie di doping.