

I.I.S.S. “G. CIGNA-BARUFFI-GARELLI” Mondovì Indirizzo Liceo Scientifico opzione Scienze Applicate	Anno scolastico 2025/2026 PIANO DIDATTICO ANNUALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ORE SETTIMANALI: 2 CLASSE: 1^A Liceo Scientifico INSEGNANTE: prof.ssa Gabriella Barbero
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Libro di testo: Non è previsto per le classi prime dell’Istituto Cigna l’adozione del libro di testo che verrà sostituito da brevi dispense, condivise con la classe sulla piattaforma Classroom, a cura del docente.

Strategie comuni: Le Scienze motorie e sportive sono coinvolte, al pari di tutte le materie che concorrono al curricolo delle classi prime, nell’impostazione del metodo di lavoro, nella richiesta di precisione nell’esecuzione dei compiti affidati, nella puntualità nelle consegne e nell’attenzione e cura del materiale indispensabile per lo svolgimento delle attività pratiche.

Collegamento con progetti attivati nella classe: Progetto accoglienza; Counseling psicologico; Progetto Centro Sportivo Scolastico; Progetto Sci&Natura.

Percorsi interdisciplinari: Scienze Motorie e Sportive e Inglese - terminologie comuni; Scienze motorie e Sportive ed Educazione Civica - rispetto delle regole

Accordi con la classe:

● **NORME RELATIVE ALLA SICUREZZA DURANTE LE ORE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Servizio di prevenzione e di protezione (D. lgs.81/08 e s.m.i.)

Informazione sui rischi in merito al laboratorio - palestra

Con questa si provvede a fornire l’informativa richiesta dall’art. 15 del D.lgs. 81/08 agli studenti. In particolare sono esplicitate le problematiche, i comportamenti da tenere all’interno del laboratorio (palestra) e le procedure necessarie per affrontare i rischi specifici:

Durante le attività pratiche di scienze motorie e sportive i rischi derivano principalmente da:

- uso degli attrezzi
- attività a corpo libero

L’azione impropria, non coordinata, non calibrata dinamicamente può comportare infortunio per:

utilizzo improprio dell'attrezzo, e/o per cadute in piano, e/o per urti contro il suolo, contro parti fisse dell'impianto o compagni.

È necessario al fine della sicurezza usare prudenza ed attenersi alle disposizioni impartite dal personale docente.

OBBLIGHI DEGLI STUDENTI

Ogni studente deve prendersi cura della propria sicurezza e della propria salute e di quella dei suoi compagni su cui possono ricadere gli effetti delle sue azioni o omissioni, conformemente alla sua formazione ed alle istruzioni e ai mezzi forniti dal Dirigente Scolastico e dai docenti di scienze motorie e sportive.

PER RIDURRE LE SITUAZIONI DI RISCHIO E PER LA TUTELA DELLA SALUTE DEGLI ALUNNI SONO STATE FORMULATE LE SEGUENTI DISPOSIZIONI:

- 1- Gli alunni devono utilizzare un abbigliamento idoneo per ogni tipo di disciplina sportiva e/o attività motoria in linea con le indicazioni del docente e legate alle temperature esterne e all'obbligo di areare costantemente il locale palestra (scarpe ginniche con suola antiscivolo, tuta da ginnastica e/o divisa con maglietta e calzoncini);
- 2- devono attendere l'arrivo del docente prima di iniziare le attività, e lavorare solo in sua presenza seguendo con attenzione le indicazioni dallo stesso impartite;
- 3- devono eseguire un accurato e specifico avviamento per riscaldare la muscolatura;
- 4- devono lavorare in modo ordinato utilizzando solo l'attrezzatura necessaria nello spazio individuato dal docente;
- 5- devono informare il docente sul proprio stato di salute segnalando immediatamente condizioni di malessere, di infortunio anche momentaneo;
- 6- devono evitare di affaticarsi eccessivamente attuando periodi di recupero;
- 7- non devono utilizzare le attrezzature in modo improprio e senza autorizzazione del docente;
- 8- non devono prendere iniziative personali;
- 9- non devono utilizzare gli spazi a disposizione con un numero maggiore di quello previsto dai regolamenti;
- 10- devono utilizzare le consuete norme igieniche al termine dell'attività motoria;
- 11- la permanenza nello spogliatoio deve essere di durata strettamente necessaria e non prevede la sorveglianza dei docenti per motivi di privacy. Gli alunni sono responsabili delle azioni che causeranno danni a cose e persone.

Ne consegue che il loro comportamento deve essere educato e rispettoso.

Si applica, inoltre, quanto previsto dal Patto educativo di corresponsabilità Studente-Scuola-Famiglia, adottato dalla scuola, e dal Regolamento di Istituto.

UNITA' DI APPRENDIMENTO N.1

IL MOVIMENTO, IL LINGUAGGIO DEL CORPO E LO SPORT

Competenze	Obiettivi specifici	Periodo
<ol style="list-style-type: none">1. Acquisire consapevolezza e padronanza delle potenzialità fisiche ed espressive del proprio corpo.2. Collaborare, partecipare ed interagire in gruppo comprendendo e rispettando i vari punti di vista.3. Praticare sport.	<ol style="list-style-type: none">1. Elaborare e possibilmente dare risposte motorie adeguate in situazioni dinamiche semplici.2. Assumere posture corrette ambito motorio, sportivo3. Trasferire in collaborazione con il gruppo semplici tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone per risolvere situazioni problematiche.4. Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.	settembre - maggio 66 ore

Macro conoscenze	Contenuti	Metodologia	Tipologia di verifica
<ul style="list-style-type: none"> ● I principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva. ● La terminologia: regolamento, tecniche e tattiche dei principali giochi e sport. ● I fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Organizzazione del corpo umano. ● Gli assi anatomici di riferimento. ● Terminologia sportiva, ginnastica e anatomica dell'apparato locomotore. ● Regolamenti dei giochi di squadra presentati: pallavolo, calcetto, pallapugno, pallacanestro, hitball, pallamano, dodgeball, rugby, torball, badminton, giochi tradizionali nazionali, internazionali, propedeutici codificati o di fantasia. ● Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi sopracitati. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Guidare gli allievi nella risoluzione dei problemi incontrati inducendoli all'auto-correzione (scoperta guidata) ● Presentare una situazione stimolo incompleta che favorisca la scoperta di elementi nuovi con cui completarla (risoluzione dei problemi) ● Peer education: trasmissione di esperienze e competenze da pari. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Esposizioni orali. ● Verifiche scritte. ● Esercitazioni pratiche. ● Presentazione in PowerPoint. ● Moduli Google.

UNITA' DI APPRENDIMENTO N.2

EDUCAZIONE ALLA SALUTE, AL BENESSERE, ALLA SICUREZZA E ALLA PREVENZIONE

Competenze

1. Acquisire i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale.
2. Adottare comportamenti per mantenere il proprio stato di salute ed inoltre norme sanitarie ed alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere psico-fisico.

Obiettivi specifici

1. Assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo e scolastico.
2. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti, compreso quello stradale.
3. Seguire una alimentazione corretta.
4. Comprendere il legame indissolubile tra corretto stile di vita e mantenimento dello stato di salute.

Periodo

settembre- maggio
66 ore

Macro conoscenze	Contenuti	Metodologia	Tipologia di verifica
<ul style="list-style-type: none"> ● I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute ed il miglioramento dell'efficienza fisica. ● Norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere psico-fisico. ● Principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. ● Principi fondamentali della diffusione del coronavirus nei diversi ambienti. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Terminologia sportiva, ginnastica e anatomica. ● I principi fondamentali di prevenzione per l'attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. ● Elementi base di Primo Soccorso. ● Analisi dei rischi in palestra. ● Cenni sulla corretta alimentazione e sui danni derivanti dal consumo di sostanze illecite comprese il fumo e l'alcool. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Guidare gli allievi nella risoluzione individuale dei problemi che emergono invitandoli all'autocorrezione (scoperta guidata) ● Presentare una situazione - stimolo incompleta che favorisca la scoperta di elementi nuovi con cui completarla (risoluzione dei problemi) ● Lezioni frontali ● Utilizzo di materiale video e lezioni online reperite e selezionate in rete. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Esposizioni orali. ● Verifiche scritte. ● Esercitazioni pratiche. ● Presentazioni in PowerPoint. ● Moduli Google.

Il piano prospettato è comprensivo dei tempi dedicati alle verifiche orali e/o scritte. Gli argomenti e la scansione della presente programmazione sono suscettibili di modifiche motivate da esigenze e/o occasioni didattiche, attualmente non prevedibili, che venissero ad evidenziarsi nel corso dell'anno scolastico.

Obiettivi minimi

Si rimanda alla Programmazione Dipartimentale pubblicata sul sito dell'Istituto al termine del mese di ottobre 2025.

Criteri di valutazione

Si rimanda alla Programmazione Dipartimentale pubblicata sul sito dell'Istituto al termine del mese di ottobre 2024 ed al Regolamento sulla valutazione adottato dal Collegio dei Docenti.

