

<b>I.I.S.S.</b> <b>“G. CIGNA-BARUFFI-GARELLI”</b> <b>Mondovì</b> <b>Indirizzo</b> <b>Liceo Scientifico opzione</b> <b>Scienze Applicate</b>	<b>Anno scolastico 2025\2026</b> <b>PIANO DIDATTICO ANNUALE</b> <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>  <b>ORE SETTIMANALI: 2</b>  <b>CLASSE: 5^A Liceo Scientifico</b>  <b>INSEGNANTE: prof.ssa Gabriella Barbero</b>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Libro di testo:** “Sullo Sport” Pier Luigi Nista, June Parker, Andrea Tasselli  
Casa editrice G. D’Anna Messina-Firenze.

**Strategie comuni:** Le Scienze motorie e sportive sono coinvolte, al pari di tutte le materie che concorrono al curriculum delle classi terminali, nel potenziamento 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:** Counseling psicologico; Progetto Centro Sportivo Scolastico; Progetto Sci&Natura

**Percorsi interdisciplinari:** Scienze Motorie e Sportive e Inglese; Scienze motorie e Sportive e Biologia; Scienze motorie e sportive e chimica; Scienze motorie e Sportive ed Educazione civica

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 antisdrucciolevole, 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**

1. Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo
2. Sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.
3. Avere piena consapevolezza degli effetti positivi generati da percorsi di preparazione fisica specifica.
4. Collaborare, partecipare ed interagire in gruppo comprendendo e rispettando i vari punti di vista.
5. Approfondire la teoria di tattiche e di strategie degli sport più diffusi
6. Partecipare all'organizzazione e all gestione di eventi sportivi in ambito scolastico.
7. Praticare sport.

**Obiettivi specifici**

1. Elaborare e possibilmente dare risposte motorie adeguate in situazioni dinamiche complesse.
2. Assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo
3. 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. Assumere autonomamente diversi ruoli quali quello dell'arbitraggio e del giudice di gara.
5. Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché di organizzazione e gestione degli eventi sportivi scolastici.
6. Mettere in atto, come stile di vita, comportamenti responsabili e di tutela del bene comune da rafforzare con l'età.
7. Interpretare in senso critico i fenomeni di massa del mondo sportivo.

**Periodo**

settembre - maggio

**66 ore**

<b>Macro conoscenze</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Tipologia di verifica</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● I principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</li> <li>● La terminologia: regolamento, tecniche e tattiche dei principali giochi e sport.</li> <li>● I fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati.</li> <li>● Aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport individuali e di squadra di rilievo nazionale e di tradizione locale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi sopracitati.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Guidare gli allievi nella risoluzione dei problemi incontrati inducendoli all'auto-correzione (scoperta guidata)</li> <li>● Presentare un situazione - stimolo incompleta che favorisca la scoperta di elementi nuovi con cui completarla (risoluzione dei problemi)</li> <li>● Lezione frontale</li> <li>● Peer education</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esposizioni orali.</li> <li>● Verifiche scritte.</li> <li>● Esercitazioni pratiche.</li> <li>● Presentazioni in PowerPoint.</li> <li>● Moduli Google..</li> </ul>

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 prevenire infortuni per sé e per gli altri ed adottare norme sanitarie ed alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere psico-fisico.
3. Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche delle dipendenze e delle sostanze illecite.
4. Acquisire consapevolezza e padronanza del proprio corpo e dei comportamenti per mantenerlo in salute.
5. Conoscere le informazioni base relative al 1<sup>o</sup> soccorso.
6. Adottare comportamenti idonei all'emergenza sanitaria Covid-19 e cioè distanziamento, uso della mascherina e igiene delle mani.

**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**

<b>Macro conoscenze</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Tipologia di verifica</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute ed il miglioramento dell'efficienza fisica.</li> <li>● Conoscere elementi base del 1^ Soccorso.</li> <li>● Norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere psico-fisico.</li> <li>● Principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</li> <li>● Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà.</li> <li>● Principi fondamentali della diffusione del coronavirus nei diversi ambienti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● I principi fondamentali di prevenzione per l'attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</li> <li>● Elementi di Primo Soccorso.</li> <li>● Analisi dei rischi in palestra.</li> <li>● Concetto di salute.</li> <li>● Concetto di salute dinamica.</li> <li>● Cenni sulla corretta alimentazione e sui danni derivanti dal consumo di sostanze illecite.</li> <li>● Sport e disabilità</li> <li>● Paralimpiadi</li> <li>● Special games</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Guidare gli allievi nella risoluzione individuale dei problemi che emergono invitandoli all'autocorrezione (scoperta guidata)</li> <li>● Presentare una situazione - stimolo incompleta che favorisca la scoperta di elementi nuovi con cui completarla (risoluzione dei problemi)</li> <li>● Lezioni frontali</li> <li>● Utilizzo di materiale video e lezioni online reperito e selezionato in rete.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esposizioni orali.</li> <li>● Verifiche scritte.</li> <li>● Esercitazioni pratiche.</li> </ul>

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 2025 ed al Regolamento sulla valutazione adottato dal Collegio dei Docenti.

