

<b>I.I.S.S. “G. CIGNA-BARUFFI-GARELLI” Mondovì Indirizzo Liceo Scientifico opzione Scienze Applicate</b>	<b>Anno scolastico 2024/2025 PIANO DIDATTICO ANNUALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ORE SETTIMANALI: 2 CLASSE: 1^C Liceo Scientifico INSEGNANTE: <b>prof. Alberto Bonelli</b></b>
--	---

**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 curriculum 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

UNITA’ DI APPRENDIMENTO N.1

**IL MOVIMENTO, IL LINGUAGGIO DEL CORPO E LO SPORT**

<b>Competenze</b>	<b>Obiettivi specifici</b>	<b>Periodo</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquisire consapevolezza e padronanza delle potenzialità fisiche ed espressive del proprio corpo.</li> <li>2. Collaborare, partecipare ed interagire in gruppo comprendendo e rispettando i vari punti di vista.</li> <li>3. Praticare sport.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elaborare e possibilmente dare risposte motorie adeguate in situazioni dinamiche semplici.</li> <li>2. Assumere posture corrette ambito motorio, sportivo</li> <li>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.</li> <li>4. Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.</li> </ol>	settembre - maggio <b>66 ore</b>

<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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Organizzazione del corpo umano.</li> <li>● Gli assi anatomici di riferimento.</li> <li>● Terminologia sportiva, ginnastica e anatomica dell'apparato locomotore.</li> <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 una situazione - stimolo incompleta che favorisca la scoperta di elementi nuovi con cui completarla (risoluzione dei problemi)</li> <li>● Peer education: trasmissione di esperienze e competenze da pari.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esposizioni orali.</li> <li>● Verifiche scritte.</li> <li>● Esercitazioni pratiche.</li> <li>● Presentazione 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 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**

<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>● 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>● Principi fondamentali della diffusione del coronavirus nei diversi ambienti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Terminologia sportiva, ginnastica e anatomica.</li> <li>● I principi fondamentali di prevenzione per l'attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</li> <li>● Elementi base di Primo Soccorso.</li> <li>● Analisi dei rischi in palestra.</li> <li>● Cenni sulla corretta alimentazione e sui danni derivanti dal consumo di sostanze illecite comprese il fumo e l'alcool.</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> <li>● Presentazioni in PowerPoint.</li> <li>● Moduli Google.</li> </ul>