

<b>I.I.S.S.</b> <b>“G. CIGNA-BARUFFI-GARELLI”</b> <b>Mondovì</b> <b>Indirizzo</b> <b>Meccanica e Meccatronica</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: 3^A</b> <b>INSEGNANTE: prof. Alberto Bonelli</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 terze, 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 ed Educazione civica

UNITA’ DI APPRENDIMENTO N.1

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

<p><b>Competenze</b></p> <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. Approfondire la teoria di tattiche e di strategie degli sport più diffusi</li> <li>4. Partecipare all'organizzazione e all gestione di eventi sportivi in ambito scolastico.</li> <li>5. Praticare sport.</li> </ol>	<p><b>Obiettivi specifici</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elaborare e possibilmente dare risposte motorie adeguate in situazioni dinamiche complesse.</li> <li>2. Assumere posture corrette in 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. Assumere autonomamente diversi ruoli quali quello dell'arbitraggio e del giudice di gara.</li> <li>5. Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché di organizzazione e gestione degli eventi sportivi scolastici.</li> </ol>	<p><b>Periodo</b> settembre - maggio <b>66 ore</b></p>
--	--	--

<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>● Ripresa dei contenuti inerenti gli apparati ed i sistemi del corpo umano</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>● Lezione frontale</li> <li>● Peer education: trasferimento di conoscenze e competenze tra pari</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. Conoscere le informazioni base relative al 1<sup>o</sup> soccorso.

**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.
5. Analisi dei danni creati dal consumo di alcol e fumo.
6. Le nuove dipendenze.

**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 dinamica.</li> <li>● Cenni sulla corretta alimentazione e sui danni derivanti dal consumo di sostanze illecite.</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 reperite e selezionate 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>