Dipartimento Scienze motorie e sportive
Progetto educativo-didattico
Classi prime

Fonti di legittimazione Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Raccomandazione del Parlamento europeo e del Consiglio 23.04.2008 D.M.139/2007 Regolamento e Linea Guida Istituti Tecnici e professionali Riforma degli istituti tecnici DM n.29 del 19 febbraio 2026. Piano Triennale dell' Offerta Formativa d'istituto.

Obiettivi minimi richiesti al termine della classe prima.

Saper riconoscere e riprodurre posizioni statiche e dinamiche del corpo (terminologia specifica della disciplina);

Saper mettere in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale (marcia, corsa, salto, ecc) utilizzando le varie informazioni sensoriali;

Saper mettere in atto azioni motorie controllate ed adeguate al contesto (risoluzione di problemi motori elementari);

Conoscere le regole e i fondamentali di base degli sport praticati in ambiente scolastico.

P.E.Cu.P - risultati di apprendimento comuni a tutti i percorsi di istruzione tecnica

Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressivita' corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo;

Operare in modo consapevole in contesti di lavoro di gruppo fornendo il proprio contributo attivo e personale;

Quadro completo della progettazione.

Lo Sport, le regole e il fair play		
Primo biennio		
Competenze - Obiettivi specifici	**Conoscenze**	**Abilità**
La pratica degli sport individuali e di squadra dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.	Conoscere i fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati; Conoscere la terminologia e le regole principali degli sport praticati	Adattarsi a regole e spazi differenti; Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport; Praticare in forma globale vari giochi pre-sportivi, sportivi e di movimento; Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati

Sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria	Conoscere il regolamento dello sport praticato; I gesti arbitrali e le caratteristiche principali delle attività motorie svolte	Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto; Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco
Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche	Conoscere semplici principi tattici degli sport praticati; Conoscere le abilità necessarie al gioco	Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato; Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria
Lo studente collabora con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità e abituandosi al confronto	Conoscere le regole dello sport e il fair play; Conoscere i diversi aspetti di un evento sportivo	Accettare le decisioni arbitrali con serenità, Rispettare indicazioni, regole e turni; Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità; Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita.

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive		
Primo Biennio		
Competenze - Obiettivi specifici	**Conoscenze**	**Abilità**
Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.	L'organizzazione del corpo umano; Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati; I principali paramorfismi e dismorfismi; Le fasi della respirazione: Rapporto	Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni; Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni; Utilizzare il lessico specifico della disciplina.
Lo studente dovrà ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare le competizioni sportive.	Gli schemi motori e le loro caratteristiche; Differenza tra contrazione e decontrazione; Le capacità motorie condizionali e coordinative;	Differenziare contrazione e decontrazione globale del corpo; Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate; Realizzare movimenti che richiedono di associare\ dissociare le diverse parti del corpo. Adattare il movimento alle variabili spaziali, temporali, e spazio-temporali (concetto di velocità e traiettoria); Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova; Utilizzare i diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, la forza, la velocità, la flessibilità.

Lo studente dovrà comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo i propri messaggi corporei e altrui.	Apprendere gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale; La comunicazione sociale (prossemica)	Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale; Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo; Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo.

Salute, Benessere, Sicurezza e Prevenzione		
Primo Biennio		
Competenze - Obiettivi specifici	**Conoscenze**	**Abilità**
Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.	Principi fondamentali della sicurezza in palestra Norme sicurezza stradale.	Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto Rispettare il codice stradale
Adotterà i principi igienico-scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.	Concetto di salute dinamicaNorme igieniche per la pratica sportiva.	Applicare comportamenti di base riguardo abbigliamento, scarpe, comodità Applicare comportamenti adeguati riguardo igiene e sicurezza
Adotterà le norme alimentari per il mantenimento del proprio benessere	Principali norme per una corretta alimentazione	Applicare comportamenti di base riguardo l'alimentazione

Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica	Il rischio della sedentarietà Il movimento come prevenzione	Assumere comportamenti attivi funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti Praticare attività motoria e sportiva per migliorare l'efficienza psicofisica

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
Primo Biennio

Competenze - Obiettivi specifici	Conoscenze	Abilità
Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente	Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche	Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, nuoto, ciclismo ecc.
Le attività in ambiente acquatico saranno un'occasione per orientarsi in contesti diversificati	Conoscere diversi tipi di attività motoria e sportiva nei diversi ambienti acquatici	Nuotare allenando la resistenza

UDA	Obiettivi in termini di prestazioni attese
U.d.a n° 1 1-a- **PREVENZIONE** e SICUREZZA (O.S.A)Conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza in palestra e in piscina 1-b- PREVENZIONE e IGIENE Conoscenza delle norme igieniche da utilizzare in palestra/piscina 1-c. PREVENZIONE e SALUTE	**Competenze:** Rispettare le regole, il materiale e l'ordine. Assumere comportamenti responsabili in funzione agli spazi e ai compagni e ai luoghi (rispetto dei tempi d'esecuzione). Conoscere l'attrezzatura e come va utilizzata. Attuare comportamenti volti all'igiene e alla sicurezza in palestra e in piscina per la sicurezza propria e degli altri. Effettuare il riscaldamento con impegno e precisione comprendendo l'importanza e lo scopo dei movimenti.
U.d.a n° 2 FONDAMENTALI DEL MOVIMENTO (O.S.A.)Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità).	Conoscenze: lessico specifico (Posizioni, movimenti, atteggiamenti). Arti e articolazioni Ap. Scheletrico. **Competenze:** riconoscere e distinguere i piani dello spazio e i movimenti fondamentali. Controllare sui diversi piani dello spazio i movimenti permessi dalle articolazioni.
U.d.a n° 3 Titolo: GIOCHI LUDICO\SPORTIVI	Conoscenze - Tecnica dei fondamentali di uno sport di squadra. **Competenze** - Applicare la tecnica in semplici situazioni di gioco nel rispetto di regole e regolamento. Conoscere il principio del fair play. .
U.d.a n°4 Titolo: NUOTO	Conoscenze - Conoscere la tecnica di base dei vari stili. **Competenze**. Essere in grado di saper eseguire almeno una vasca con una nuotata a scelta in sicurezza.

U.d.a n° 5 Titolo: EDUCAZIONE AL RITMO ESERCIZI A CORPO LIBERO CON e SENZA PICCOLI E GRANDI ATTREZZI.	Conoscenze – piani e movimenti fondamentali. Conoscenza lessico specifico. Conoscenza delle regole e norme di sicurezza in palestra e pista di atletica. **Competenze** – Coordinare azioni semplici nello spazio Avere controllo posturale e segmentario. Comprendere una consegna, descrivere ed effettuare un movimento di base in modo corretto ed efficace.
U.d.a n° 6 Titolo: ATLETICA LEGGERA - Imparo a correre	Conoscenze – Tecniche ed esercizi propedeutici alla corsa. Appoggio del piede, rullata, mobilità articolare, respirazione e postura durante la corsa. **Competenze**– Saper applicare la tecnica trattata a livello accettabile. - Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e condizioni meteo.

METODOLOGIE:
- Spiegazione degli obiettivi e delle finalità di ogni esercitazione specifica, autovalutazione e valutazione trasparente.- In base alle necessità didattiche si alterneranno il metodo globale, analitico o misto . - Cooperative learning - Per raggiungere le competenze attese il piano di lavoro sarà flessibile.E sarà adattato in funzione delle disponibilità della palestra, alla compresenza di un'altra classe e alle condizioni meteo.

STRUMENTI:
Attrezzatura sportiva, strumentazione audiovisiva, fotocopie, mezzi informatici, libro di testo

TIPOLOGIE E NUMERO DELLE VERIFICHE :
Prove pratiche e orali. Schede di osservazione. Minimo 2 valutazioni nel primo periodo e 2 nel secondo periodo.Premesso che nelle Scienze Motorie gli studenti presentano una disomogeneità di livelli di competenza molto più accentuata rispetto alle altre discipline, che le competenze apprese all'esterno delle ore curricolari incide in modo significativo sui livelli di partenza e che le capacità condizionali sono notevolmente differenziate , la valutazione verificherà anche il significativo miglioramento delle abilità conseguito alla fine di un'unità didattica, l'acquisizione di conoscenze e competenze, l'impegno e la partecipazione dimostrati.

Uda n°7. Unità d'apprendimento/percorso trasversale (strutturata dal e nel Consiglio di Classe) .

La tempistica dello svolgimento delle attività è subordinata alla disponibilità degli spazi palestra, alla disponibilità del materiale e alla condivisione della palestra con altre classi.

Il dipartimento