

PROGETTO E DIDATTICA PER SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a. sc. 2024 - 2025

La didattica e la programmazione per il corrente anno scolastico vedono confermate quelle dello scorso anno scolastico, ma subordinate e adattate alle reali e attuali condizioni dei lavori di adeguamento sismico dell'edificio della sede centrale.

Ai primi di ottobre 2024 le classi della sede dei Cavalieri del Lavoro stanno svolgendo i doppi turni nella sede della succursale e probabilmente verranno ulteriormente divisi in altre sedi.

Alla luce di queste incertezze, della presenza o meno di luoghi adatti allo svolgimento delle lezioni di Scienze Motorie e Sportive o di attrezzatura, pare opportuno che le azioni didattiche del Dipartimento disciplinare si adegueranno, di volta in volta, in tutti i loro aspetti: contenuti, tempi, griglie di valutazione disciplinare, del comportamento e delle verifiche.

I docenti, pertanto, non possono garantire lo svolgimento e l'attuazione del Progetto Didattico interamente così come verrà esposto qui di seguito.

CONTENUTI

CLASSI BIENNIO				
PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE 2024/25	<i>(cancellare l'opzione che non interessa)</i>	Integrazioni alla programmazione 24/25		

		<i>(compilare solo se si è barrata l'opzione SI)</i>		
CONTENUTI	TEMPI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE ATTESE
Apparato scheletrico: Tessuto osseo, classificazione e funzionalità dei diversi tipi di ossa e loro capacità di adattamento a diversi tipi di sollecitazione. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro novembre	Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali del tessuto osseo in generale e conoscenza dei diversi tipi di ossa.	Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento del tessuto osseo ai diversi tipi di sollecitazione e comprensione della diversa funzionalità dei diversi tipi di ossa	Piena consapevolezza della capacità di adattamento del tessuto osseo in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata
Apparato scheletrico: Arti superiori. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro dicembre	Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali principali degli arti superiori	Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento delle ossa degli arti superiori a diversi tipi di sollecitazione sportiva	Piena consapevolezza della capacità di adattamento delle ossa degli arti superiori in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata
Apparato scheletrico: Arti inferiori. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro gennaio	Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali principali degli arti inferiori	Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento delle ossa degli arti inferiori a diversi tipi di sollecitazione sportiva	Piena consapevolezza della capacità di adattamento delle ossa degli arti inferiori in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata
Apparato scheletrico: Torace e bacino. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro febbraio	Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali del torace e del bacino	Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento delle ossa del torace e del bacino a diversi tipi di sollecitazione sportiva	Piena consapevolezza della capacità di adattamento delle ossa del torace e del bacino in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata
Apparato scheletrico: Articolazione scapolo omerale aspetti anatomici e funzionali. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro marzo	Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali principali dell'articolazione scapolo omerale	Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento dell'articolazione scapolo omerale a diversi tipi di sollecitazione sportiva	Piena consapevolezza della capacità di adattamento dell'articolazione scapolo omerale in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata
Apparato scheletrico: Articolazione coxo femorale, aspetti funzionali. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro aprile	Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali principali dell'articolazione coxo femorale	Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento dell'articolazione coxo femorale a diversi tipi di sollecitazione sportiva	Piena consapevolezza della capacità di adattamento dell'articolazione coxo femorale in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata
Apparato scheletrico: Colonna vertebrale, aspetti funzionali. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro maggio	Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali principali della colonna vertebrale femorale	Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento della Colonna vertebrale a diversi tipi di sollecitazione sportiva	Piena consapevolezza della capacità di adattamento della Colonna vertebrale in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata

CLASSI BIENNIO				
ATTIVITA' SPORTIVA: PALLAVOLO: Teoria e Pratica	<i>Trimestre e/o Pentamestre</i>	Conoscenza degli aspetti del Regolamento e dei Fondamentali: nella teoria (dal libro di testo) e nella pratica: partite con applicazione dei fondamentali studiati e del regolamento.	Comprensione degli aspetti funzionali e del Regolamento e dei Fondamentali: nella teoria (dal libro di testo) e nella pratica: partite con applicazione dei fondamentali studiati.	Piena consapevolezza della capacità di adattamento nella pratica dei Fondamentali e delle regole di gioco della Pallavolo e durante il gioco di squadra.

CLASSI TERZE				
PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE 2024/25	<i>(cancellare l'opzione che non interessa)</i> NO	Integrazioni alla programmazione 24/25 <i>(compilare solo se si è barrata l'opzione SI)</i>		
CONTENUTI	TEMPI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE ATTESE
Apparato muscolare: Il tessuto muscolare, aspetti anatomici e funzionali. I diversi tipi di fibre muscolari e loro capacità di adattamento a diversi tipi di sollecitazione. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro novembre	Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali del tessuto muscolare in generale e conoscenza dei diversi tipi di fibre muscolari.	Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento del tessuto muscolare ai diversi tipi di sollecitazione e comprensione dei diversi tipi di fibre muscolari.	Piena consapevolezza della capacità di adattamento del tessuto muscolare in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata e relativo adattamento dei diversi tipi di fibre muscolari
Apparato muscolare: muscolatura degli Arti superiori. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro dicembre	Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali principali della muscolatura degli arti superiori	Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento della muscolatura degli arti superiori a diversi tipi di sollecitazione sportiva	Piena consapevolezza della capacità di adattamento della muscolatura degli arti superiori in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata
Apparato muscolare: muscolatura degli Arti inferiori. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro gennaio	Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali principali della muscolatura degli arti inferiori	Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento della muscolatura degli arti inferiori a diversi tipi di sollecitazione sportiva	Piena consapevolezza della capacità di adattamento della muscolatura degli arti inferiori in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata
Apparato muscolare: muscolatura del Torace e del bacino. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro febbraio	Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali della muscolatura del torace e del bacino	Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento della muscolatura del torace e del bacino a diversi tipi di sollecitazione sportiva	Piena consapevolezza della capacità di adattamento della muscolatura del torace e del bacino in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata
Apparato muscolare: I muscoli dell'articolazione	Entro marzo	Conoscenza degli aspetti anatomici e	Comprensione degli aspetti funzionali e	Piena consapevolezza della capacità di

scapolo omerale, aspetti anatomici e funzionali. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse		funzionali principali della muscolatura dell'articolazione scapolo omerale	dell'adattamento della muscolatura dell'articolazione scapolo omerale a diversi tipi di sollecitazione sportiva	adattamento della muscolatura dell'articolazione scapolo omerale in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata
Apparato muscolare: I muscoli dell'articolazione coxo femorale, aspetti anatomici e funzionali. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro aprile	Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali principali della muscolatura dell'articolazione coxo femorale	Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento della muscolatura dell'articolazione coxo femorale a diversi tipi di sollecitazione sportiva	Piena consapevolezza della capacità di adattamento della muscolatura dell'articolazione coxo femorale in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata
Apparato muscolare: Colonna vertebrale, aspetti funzionali. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro maggio	Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali principali della muscolatura della colonna vertebrale femorale	Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento della muscolatura della colonna vertebrale a diversi tipi di sollecitazione sportiva	Piena consapevolezza della capacità di adattamento della muscolatura della colonna vertebrale in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata
CLASSI TERZE				
ATTIVITA' SPORTIVA: BASKET: Teoria e Pratica	<i>Trimestre e/o Pentamestre</i>	Conoscenza degli aspetti del Regolamento e dei Fondamentali: nella teoria (dal libro di testo) e nella pratica: valutazione con applicazione dei fondamentali studiati e del regolamento.	Comprensione degli aspetti funzionali e del Regolamento e dei Fondamentali: nella teoria (dal libro di testo) e nella pratica: valutazione con applicazione dei fondamentali studiati.	Piena consapevolezza della capacità di adattamento nella pratica dei Fondamentali e delle regole di gioco della Pallacanestro e durante il gioco di squadra o nella valutazione.

CLASSI QUARTE				
PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE 2024/25	<i>(cancellare l'opzione che non interessa)</i> SI NO	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE ATTESE
PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE 2024/25	<i>(cancellare l'opzione che non interessa)</i> SI NO	Integrazioni alla programmazione 24/25 <i>(compilare solo se si è barrata l'opzione SI)</i>		
CONTENUTI	TEMPI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE ATTESE
Il cuore: aspetti anatomici. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro novembre	Conoscenza dei principali aspetti anatomici del cuore	Comprensione degli aspetti anatomici del cuore e della sua capacità di adattamento	Piena comprensione degli aspetti anatomici del cuore e della sua capacità di adattamento a diversi tipi di sollecitazione sportiva
Il cuore: aspetti funzionali. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro dicembre	Conoscenza dei principali aspetti funzionali del cuore	Comprensione degli aspetti funzionali del cuore e della sua capacità di adattamento	Piena comprensione degli aspetti funzionali del cuore e della sua capacità di adattamento a diversi tipi di sollecitazione sportiva
I polmoni: aspetti	Entro gennaio	Conoscenza dei	Comprensione degli	Piena comprensione

anatomici. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse		principali aspetti anatomici dei polmoni	aspetti anatomici dei polmoni e della sua capacità di adattamento	degli aspetti anatomici dei polmoni e della sua capacità di adattamento a diversi tipi di sollecitazione sportiva
I polmoni: aspetti funzionali. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro febbraio	Conoscenza dei principali aspetti funzionali dei polmoni	Comprensione degli aspetti funzionali dei polmoni e della sua capacità di adattamento	Piena comprensione degli aspetti funzionali dei polmoni e della sua capacità di adattamento a diversi tipi di sollecitazione sportiva
Le fonti dell'energia: Sistema aerobico. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro marzo	Conoscenza dei principali aspetti fisiologici legati alla produzione di atp attraverso il sistema aerobico	Comprensione degli aspetti fisiologici legati alla produzione di atp attraverso il sistema aerobico in diverse specialità sportive	Piena consapevolezza degli aspetti fisiologici legati alla produzione di atp attraverso il sistema aerobico in diverse specialità sportive
Le fonti dell'energia: Sistema anaerobico lattacido. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro aprile	Conoscenza dei principali aspetti fisiologici legati alla produzione di atp attraverso il sistema anaerobico	Comprensione degli aspetti fisiologici legati alla produzione di atp attraverso il sistema anaerobico in diverse specialità sportive	Piena consapevolezza degli aspetti fisiologici legati alla produzione di atp attraverso il sistema anaerobico in diverse specialità sportive
Le fonti dell'energia: Sistema anaerobico alattacido. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro maggio	Conoscenza dei principali aspetti fisiologici legati alla produzione di atp attraverso il sistema anaerobico alattacido	Comprensione degli aspetti fisiologici legati alla produzione di atp attraverso il sistema anaerobico alattacido in diverse specialità sportive	Piena consapevolezza degli aspetti fisiologici legati alla produzione di atp attraverso il sistema anaerobico alattacido in diverse specialità sportive
CONTENUTI CLASSI QUARTE				
ATTIVITA' SPORTIVA: ATLETICA LEGGERA: Teoria sull'Atletica in generale; Pratica e Teoria sul Salto in alto stile Fosbury.	<i>Trimestre e/o Pentamestre</i>	Conoscenza degli aspetti del Regolamento e dei gesti tecnici: nella teoria (dal libro di testo) e nella pratica: valutazione con applicazione dei gesti tecnici del Salto, prima da fermi e in seguito con aggiunta della rincorsa.	Comprensione degli aspetti funzionali e del Regolamento e dei gesti tecnici del Salto: nella teoria (dal libro di testo) e nella pratica: valutazione con applicazione dei gesti tecnici (senza e con la rincorsa)	Piena consapevolezza della capacità di adattamento nella pratica dell'Atletica Leggera e del Salto in Alto stile Fosbury per la valutazione pratica.

CLASSI QUINTE					
PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE 2024/25		Integrazioni alla programmazione 24/25			
CONTENUTI	TEMPI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZ E ATTESE	

Fair play Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro novembre	Conoscenza del concetto di fair play	Consapevolezza del concetto di fair play e relative implicazioni sportive	Piena consapevolezza del concetto di fair play e relative implicazioni sportive e sociali	
Principi di una corretta alimentazione: i carboidrati. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro dicembre	Conoscenza della funzione dei carboidrati in una corretta alimentazione	Consapevolezza della funzione dei carboidrati in una corretta alimentazione anche in relazione all'attività sportiva	Piena consapevolezza della funzione dei carboidrati in una corretta alimentazione anche in relazione all'attività sportiva ed a diversi stili di vita	
Principi di una corretta alimentazione: le proteine. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro gennaio	Conoscenza della funzione delle proteine in una corretta alimentazione	Consapevolezza della funzione delle proteine in una corretta alimentazione anche in relazione all'attività sportiva	Piena consapevolezza della funzione delle proteine in una corretta alimentazione anche in relazione all'attività sportiva ed a diversi stili di vita	
Principi di una corretta alimentazione: i grassi. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro febbraio	Conoscenza della funzione dei grassi in una corretta alimentazione	Consapevolezza della funzione dei grassi in una corretta alimentazione anche in relazione all'attività sportiva	Piena consapevolezza della funzione dei grassi in una corretta alimentazione anche in relazione all'attività sportiva ed a diversi stili di vita	
Elementi di primo soccorso. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro marzo	Conoscenza dei principali elementi di primo soccorso	Consapevolezza degli elementi di primo soccorso e capacità di utilizzarli	Piena consapevolezza degli elementi di primo soccorso e capacità di utilizzarli in modo corretto	
Prevenzione degli infortuni. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro aprile	Conoscenza dei comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni	Consapevolezza dei comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni	Piena consapevolezza dei comportamenti idonei alla prevenzione	

			e capacità di metterli in pratica	degli infortuni e capacità di metterli in pratica in diversi ambienti	
Lo stile di vita. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro maggio	Conoscenza dei diversi stili di vita	Consapevolezza dell'importanza di adottare un corretto stile di vita	Piena consapevolezza dell'importanza di adottare un corretto stile di vita	

N.B.

Le nozioni di Primo Soccorso regolarmente vengono svolte nella classe Terza, perchè, fino allo scorso anno, valevano anche come ore valide per il PCTO.

Su molti degli argomenti presenti sul libro di testo, o ricercati sul Web per un approfondimento, gli alunni delle classi Quinte devono Relazionare e, in seguito, esporre la relazione presentata che verrà, così, valutata.

Come segnalato all'inizio di questo Progetto i docenti potranno variare i contenuti in base alle modifiche, alle difficoltà date dai luoghi accessibili o meno nei quali si possono svolgere le lezioni di Scienze Motorie.

Il Segretario

Il Coordinatore