

I.T.C.G. "GIOVANNI MARIA "ANGIOY" CARBONIA

a.s. 2025/2026

Scienze Motorie e Sportive classe 1B Liceo scienze Applicate

OBIETTIVI MINIMI IN TERMINI DI CONOSCENZE, ABILITA' E COMPETENZE

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali per fare in modo di adattarle a perfezionarle in differenti situazioni realizzando schemi motori sempre più complessi; in particolar modo dovrà essere capace di sviluppare le seguenti abilità e competenze, quali:

- Avere consapevolezza di sé e saper gestire la propria emotività;
- Conoscere il proprio corpo e averne padronanza e rispetto;
- Capire il valore di praticare attività sportiva al fine di apprendere nuovi schemi motori e affinarli;
- Utilizzare il lessico specifico della disciplina;
- Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni differenti
- Collaborare efficacemente con i compagni nell'esecuzione dell'esercizio richiesto
- Imparare a riconoscere e valorizzare le proprie potenzialità
- Conoscere i fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati
- Praticare in modo essenziale e corretto giochi sportivi e gli sport individuali

OBIETTIVI E CONTENUTI DELLA PROGRAMMAZIONE

Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori; utilizzo corretto degli schemi motori in correlazione con l'immagine corporea ed i processi motori. Adeguata conoscenza ed uso degli assi e dei piani del corpo;

Utilizzare le capacità motorie in situazioni dinamiche semplici; esecuzione di attività di coordinazione dinamica, statica e capovolte semplici in avanti;

Conoscere il valore etico dello sport; confrontarsi sul concetto di sport come parte integrante della vita e sulla funzione positiva della competizione in gara e della cooperazione nell'ambito della squadra;

Acquisire le prime cognizioni di allenamento specifico delle capacità fisiche; definire le capacità condizionali (forza, velocità resistenza, mobilità articolare) e coordinative (coordinazione, equilibrio, fantasia motoria, orientamento spazio-temporale).

Sport di squadra: conoscere e saper applicare le regole di gioco e i fondamentali individuali e di squadra.

Sport individuali: conoscenza e attuazione di esercizi per migliorare la tecnica della corsa e del salto; potenziamento muscolare e miglioramento della capacità aerobica.

Miglioramento delle grandi funzioni organiche; apparato cardio-circolatorio e respiratorio mediante attività di potenziamento del sistema aerobico, miglioramento della velocità con pratica di attività in regime anaerobico lattacido, esercizi a carico naturale e con piccoli sovraccarichi.

Miglioramento e rielaborazione degli schemi motori di base per acquisirne di nuovi; coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, mono e bi podalica, equilibrio, lateralità, la percezione e l'uso dello spazio-tempo attraverso esercizi a corpo libero statici e dinamici e con piccoli attrezzi.

PROGRAMMA SVOLTO

Capacità coordinative e condizionali: presa di coscienza del proprio corpo nello spazio-tempo, maggiore acquisizione delle capacità coordinative e condizionali di base attraverso progressioni con piccoli attrezzi e varie tipologie di esercizi proposte a corpo libero.

Sport individuali e di squadra: introduzione dei regolamenti di alcuni sport individuali (badminton) e di squadra (pallacanestro) e pratica dei fondamentali di alcuni sport individuali e di squadra.

Sistemi e apparati: apparato scheletrico, presentazioni PP capacità coordinative e condizionali

Capacità coordinative e condizionali: terminologia dei movimenti

Educazione Civica: il fair play

MATERIALI E METODI

I materiali utilizzati sono quelli a disposizione della scuola: palestra, campo all'aperto, in alto, piccoli attrezzi (funicelle, cerchi, ostacoli, coni, palloni).

I metodi utilizzati sono:

- Lezione pratica in palestra
- Lezione frontale partecipata
- Lavoro di gruppo apprendimento cooperativo
- Trattazioni pluridisciplinari

Data: 11/06/2026

Docente
Giulia Zingaro