

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025-2026

DISCIPLINA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE VB TL

DOCENTE: ANNALISA CASSI'

1. CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE

<i>Pratica:</i> Le capacità motorie - cap.condizionali (resistenza, forza, velocità , mobilità)	Ottobre, Novembre e richiami durante tutto l'anno
Teoria: alimentazione del pilota e disbarismo, effetti UV, le accelerazioni, gli organi di senso	Novembre
<i>Pratica:</i> Le capacità motorie - cap.coordinative (circuiti, grandi e piccoli attrezzi, pre-acrobatica)	Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Maggio
<i>Pratica:</i> Avviamento allo sport - fondamentali dei principali sport di squadra, Atletica leggera e ginnastica	Sport di squadra Novembre e Dicembre, Atletica e ginnastica nel pentamestre
Teoria: Equilibrio, Orientamento e disorientamento, Ritmo corporeo e cambiamenti, Intossicazioni, Ipossia	Febbraio e Marzo
Teoria: Sport e totalitarismo; Le olimpiadi antiche e moderne	Maggio
ORE EFFETTIVAMENTE SVOLTE	48

2. METODOLOGIE

Lezione frontale utilizzando il metodo globale ed analitico, individualizzando i carichi di lavoro per ciò che concerne le capacità condizionali e coordinative in seguito a test motori eseguiti nella parte iniziale dell'anno e rispettando la gradualità della proposta educativa. Didattica laboratoriale, cooperative learning e peer to peer per la parte pratica. Per quanto concerne la parte teorica sono state svolte lezioni frontali con l'utilizzo della LIM alternati a momenti di debate.

3. MATERIALI DIDATTICI

Per le lezioni teoriche si è ricorso a materiale digitale fornito dal docente e condiviso nelle classroom. Per le lezioni pratiche è stato utilizzato il materiale didattico presente in palestra (piccoli e grandi attrezzi) e nel cortile della scuola.

4. TIPOLOGIE DELLE PROVE DI VERIFICA EFFETTUATE

Test pratici comparati con tabelle di riferimento e rubriche di valutazione condivisi in dipartimento centrati sull'impegno e sulla partecipazione.
Test scritti a risposta aperta e multipla ; Google moduli, interrogazioni e dialogo.
Autovalutazione formativa

5. OBIETTIVI DISCIPLINARI RAGGIUNTI

- Gli alunni sono in grado di sviluppare un'attività motoria adeguata alla loro maturità personale.
- Hanno conoscenza e consapevolezza degli effetti generati dai percorsi ed esercizi di preparazione fisica specifica.
- Sanno osservare ed interpretare le patologie connesse all'ipocinesi, nell'attuale contesto socioculturale.
- Conoscono e sanno applicare le strategie tecniche-tattiche dei giochi sportivi, affrontando il confronto agonistico con rispetto delle regole e fair-play.
- Conoscono i principi di primo soccorso e sanno come intervenire nei casi di emergenza.

- Conoscono le linee fondamentali per una corretta alimentazione e nello specifico le caratteristiche dell'alimentazione del pilota.
- Conoscono i principi fondamentali della fisiologia del volo: ipossia, radiazioni UV, disbarismo, effetti cinetici, organi sensoriali, occhio e vista, orecchio, organi di equilibrio, orientamento e disorientamento, jet lag, intossicazione da ossido di carbonio, fatica operativa e stress
- Conoscono la storia dello sport riferita al periodo dei totalitarismi.

Competenze chiave U.E. per l'apprendimento permanente

- Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare
- Competenza alfabetica funzionale al contesto sportivo
- Competenza in materia di cittadinanza
- Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

Risultati di apprendimento in termini di competenze

- Riconoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità e svolgere attività motorie adeguandosi ai vari contesti
- Padroneggiare le abilità motorie in situazioni diverse.
- Riconosce, denomina i vari organi e apparati.
- Rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo e applicare conseguenti piani di lavoro per raggiungere una ottima efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali e coordinative

Nucleo Fondante

CORPO, SUA ESPRESSIVITA', CAPACITA' CONDIZIONALI.

TITOLO U.d.A. 1 : CAPACITA' CONDIZIONALI E IL POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

Conoscenze e abilità (in riferimento alle linee guida)

- Riconoscere i meccanismi elementari dell'allenamento
- Conoscere i vari meccanismi di condizionamento e recupero
- Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse.
- Assumere posture corrette in presenza di carichi
- Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo e applicare conseguenti piani di lavoro per raggiungere una ottima efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali e coordinative

Contenuti Test sulla Resistenza, Test sulla forza, sulla Mobilità, Sistema Muscolare, Risintesi dell'ATP.

Materiale di riferimento (testi, documenti, progetti, esperienze, problemi, grafici, tabelle)

Tabelle di riferimento relativi alle prestazioni, testi, appunti, power point, materiale su youtube.

Competenze chiave U.E. per l'apprendimento permanente

- Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare
- Competenza alfabetica funzionale al contesto sportivo
- Competenza in materia di cittadinanza
- Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

Risultati di apprendimento in termini di competenze

Saper rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia dell'azione motoria

Nucleo Fondante

LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE

TITOLO U.d.A. 2 : CAPACITA' COORDINATIVE

Conoscenze e abilità (in riferimento alle linee guida)

- Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.
- Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica
- Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici nei vari sport.
- Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo e applicare conseguenti piani di lavoro per raggiungere una ottima efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali e coordinative

Contenuti lavori sulla Mobilità, circuiti, percorsi, attività a corpo libero con uso di grandi e piccoli attrezzi.

Materiale di riferimento (testi, documenti, progetti, esperienza, problemi, grafici, tabelle) Tabelle di riferimento relativi alle prestazioni

Competenze chiave U.E. per l'apprendimento permanente

- Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare
- Competenza alfabetica funzionale al contesto sportivo
- Competenza in materia di cittadinanza
- Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

Risultati di apprendimento in termini di competenze

Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite per la elaborazione delle strategie più idonee da attuare nelle varie fasi di gioco degli sport di squadra e delle discipline dell'atletica leggera.

Nucleo Fondante

GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT

TITOLO U.d.A. 3 : LA PALLAVOLO - LA PALLACANESTRO - CALCIO - ATLETICA LEGGERA - GINNASTICA

Conoscenze e abilità (in riferimento alle linee guida)

- Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport
- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi di squadra e della FIDAL (federazione italiana atletica leggera), assumendo anche il ruolo di arbitro e/o giuria.
- Conoscere l'aspetto educativo e sociale ed il fair-play degli sport.
- Trasferire tecniche e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazio-temporali e tempi di cui si dispone.

Contenuti attività di gioco e gioco-sport, tecniche individuali e di squadra.

Materiale di riferimento (testi, documenti, progetti, esperienza, problemi, grafici, tabelle) Tabelle di riferimento relativi alle prestazioni, esperienze personali, grandi e piccoli attrezzi.

Competenze chiave U.E. per l'apprendimento permanente

- Comprendere l'importanza di una corretta alimentazione per uno stile di vita sano.
- Riconoscere le conseguenze di abitudini alimentari scorrette.
- Comprendere i principi scientifici legati alla digestione, ai nutrienti e al metabolismo.
- Sviluppare un senso di responsabilità verso il proprio benessere.

Risultati di apprendimento in termini di competenze

- Utilizza nell'esperienza le conoscenze relative alla corretta alimentazione del pilota.
- Previene disturbi gastro intestinali legati al fenomeno del Disbarismo,
- conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita

Nucleo Fondante

ALIMENTAZIONE DEL PILOTA

TITOLO U.d.A. 4 : LA CORRETTA ALIMENTAZIONE DEL PILOTA E IL DISBARISMO

Conoscenze e abilità (in riferimento alle linee guida)

- Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.
- Conoscere le norme di una corretta alimentazione relativa a chi vive e lavora in quota.
- Riconoscere alcuni essenziali principi di prevenzione e trattamento di problemi digestivi dovuti ai continui cambi di paesi e fuso orario.

Contenuti alimentazione del pilota, disturbi alimentari dovuti al disbarismo e ai diversi cambiamenti di fuso

Materiale di riferimento (testi, documenti, dispense e video di you tube) Appunti, relazioni, materiale digitale, video youtube, powerpoint del docente, esperienze personali.

Competenze chiave U.E. per l'apprendimento permanente

- Comprendere il ruolo dello sport nei regimi totalitari come strumento di propaganda e controllo sociale.
- Riconoscere e riflettere sulle dinamiche di discriminazione, esclusione e manipolazione dell'identità collettiva.

- Analizzare eventi storici nel contesto politico e ideologico dell'epoca.

Risultati di apprendimento in termini di competenze

Ricostruire l'importanza dello Sport nel contesto storico del novecento.

Nucleo Fondante

LO SPORT NELLA STORIA

TITOLO U.d.A 5 CENNI SULLE OLIMPIADI NELL'ANTICA GRECIA, DE COUBERTIN E LA NASCITA DELLE OLIMPIADI MODERNE - SPORT E TOTALITARISMI (ED. CIVICA)

Conoscenze (in riferimento alle linee guida)

- Conoscere i regimi totalitari del '900
- Conoscere l'importanza dello sport durante il fascismo, il nazismo e lo stalinismo
- Conoscere la storia dell'Opera Nazionale Balilla
- Conoscere la storia delle Olimpiadi antiche e moderne

Abilità:

- Individuare le cause e contesti storici che hanno determinato la rinascita delle Olimpiadi Moderne (1896-2024).

- Individuare gli avvenimenti della storia recente che hanno influito anche sullo svolgimento delle Olimpiadi moderne.

Contenuti la nascita delle Olimpiadi moderne, Olimpiadi di Berlino 1936, Mussolini e lo sport

Materiale di riferimento (testi, documenti, dispense e video di you tube) Appunti, relazioni, materiale digitale, video youtube, powerpoint del docente, esperienze personali.

Competenze chiave U.E. per l'apprendimento permanente

- Analizzare gli aspetti fisiologici del corpo umano durante il volo.

- Esporre in forma scritta o orale concetti complessi legati alla fisiologia del volo.

Risultati di apprendimento in termini di competenze

- Conoscere I principali organi di senso e i rispettivi adattamenti all'alta quota.

- Essere in grado di riconoscere e intervenire in tutti i casi di problemi derivanti dall'alta quota.

- Riconoscere i ritmi circadiani e i fenomeni del Jet lag.

- conoscere le basi della fisiologia e I principali cambiamenti dovuti all'attività di volo.

Nucleo Fondante

FISIOLOGIA DEL VOLO

TITOLO U.d.A 6 SICUREZZA E SALUTE NELLA VITA DI RELAZIONE E IN VOLO

Conoscenze e abilità (in riferimento alle linee guida)

- Conoscere le principali norme di sicurezza e saper gestire le emergenze in terra e in volo.
- Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo ad un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenze.

Contenuti: Radiazioni UV ed effetti, sollecitazioni inerziali, le accelerazioni, organi di senso e di equilibrio, orientamento e disorientamento, intossicazioni da CO, ritmi circadiani, jet lag, fatica operativa e carichi di lavoro, lo stress, l'ipossia.

Materiale di riferimento (testi, documenti, dispense e video di you tube) Appunti, relazioni, materiale digitale, video youtube, powerpoint del docente

Ragusa

01/06/2026

Firma dell'insegnante

Prof. Annalisa Cassì