

# Insegnare con... *Proattivi*

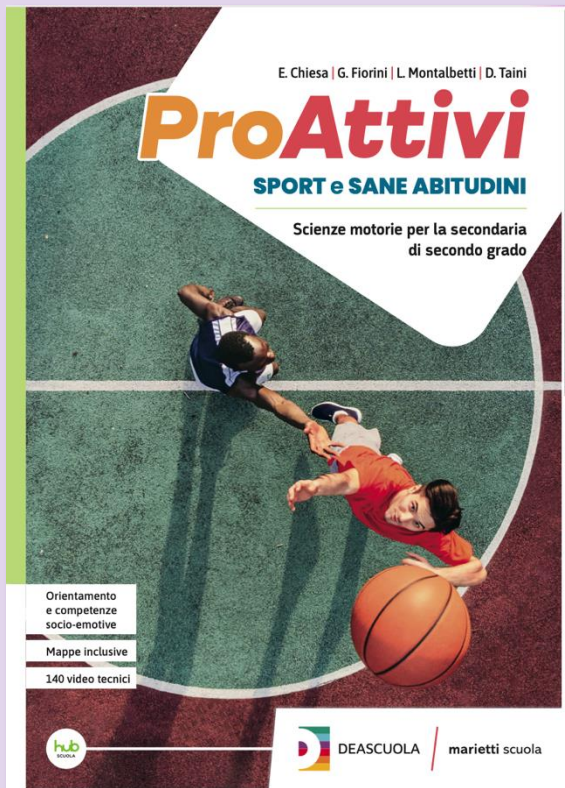
Relatrice:  
**Laura Montalbetti**

INSEGNARE

**Scienze motorie**

Scuola Secondaria di 2° Grado

# Gli autori



Perché **ProAttivi**?



«Proattivo nel linguaggio aziendale significa saper pianificare una situazione futura, saper prendere l'iniziativa, saper assumere le responsabilità e analizzare criticamente i risultati»

# 5 anni di **ProAttivi**

- Il manuale è articolato su cinque anni, per favorire una programmazione didattica ottimale





- **Scienze motorie** è una materia trasversale per definizione
- La partecipazione attiva si basa sui pilastri dell'autonomia, della cooperazione e del senso di responsabilità

# Ogni anno 4 moduli

- Si parte dall'analisi del corpo e dei suoi messaggi, collegandosi alle scienze integrate per promuovere un lavoro interdisciplinare

- **PRIMO MODULO**

**1**

QUINTO ANNO

**Corpo umano e attività motoria**

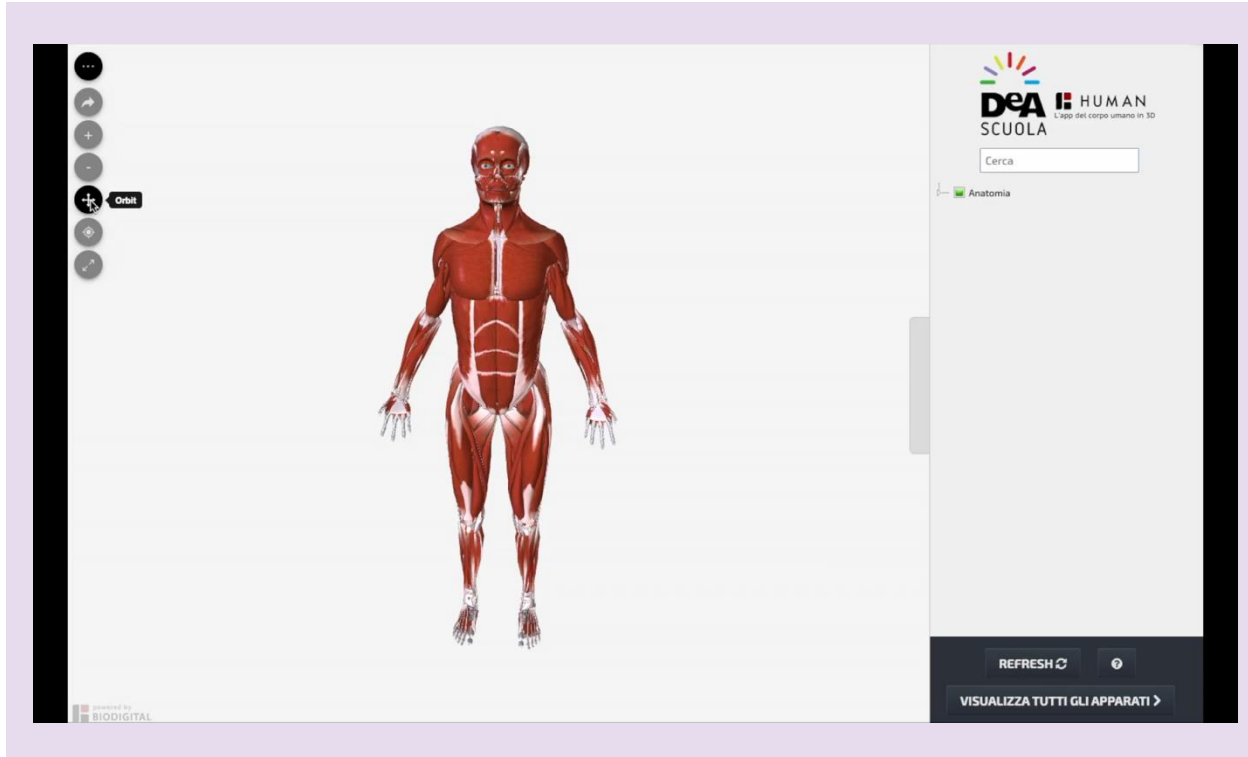
**Il corpo umano in condizioni speciali**

**OBIETTIVI**  
Riconoscere i processi che consentono all'organismo di reagire in condizioni di alta quota, immersione e microgravità.

La grande capacità di adattamento dell'organismo permette all'uomo di affrontare sia le basse pressioni che si riscontrano in alta quota, dove l'ossigeno a disposizione per i normali scambi respiratori è estremamente ridotto, sia le alte pressioni che si rilevano scendendo in profondità sott'acqua. Non ultimo, l'uomo ha dimostrato di saper sopportare anche condizioni di microgravità (cioè di gravità ridotta), quali quelle presenti nelle navicelle durante le lunghe missioni spaziali, che si ritiene diventeranno sempre più frequenti.



# APP *BIODIGITAL HUMAN*



- Per esplorare il corpo umano in 3D

## • SECONDO MODULO

Il movimento (M) sta alla salute (S), benessere (B) e prevenzione (P)  
come la salute, Benessere e prevenzione sta al movimento

**2**

QUARTO ANNO

### Salute, benessere e prevenzione

**OBIETTIVI**  
Sperimentare tecniche di rilassamento e concentrazione; comprendere l'importanza della prevenzione da ogni tipo di dipendenza.

#### Rilassamento e benessere

Apprendere tecniche efficaci per la gestione dello stress e la promozione del benessere è fondamentale per riuscire a rispondere alle sollecitazioni e ai ritmi imposti oggi dalla società.

Molte tensioni possono essere controllate grazie a una buona respirazione e alla pratica di discipline motorie che mirano alla salute sia fisica sia mentale.

#### La respirazione

La respirazione è alla base di tutte le tecniche di rilassamento. Pertanto, se vogliamo imparare a rilassarci, dobbiamo cominciare proprio con il prendere coscienza di come respiriamo. Può sembrare strano pensare di dover "imparare a respirare", visto che questa funzione è vitale e automatica e ci accompagna dalla nascita, eppure non sempre sfruttiamo il meccanismo respiratorio nella forma più corretta ed economica.



# • TERZO MODULO

Le capacità condizionali e coordinative, integrate nei principi generali dell'allenamento, per mantenersi in uno stato di benessere psico-fisico

TERZO ANNO

3

## Capacità motorie

### Introduzione all'allenamento sportivo

Che l'allenamento fosse indispensabile per poter ambire a raggiungere più alti livelli di prestazione, lo avevano già capito gli antichi. Anche acclamati campioni, che il popolo riteneva figli di divinità, non potevano sottrarsi a tale pratica.

Si dice che Milone di Crotone, lottatore vissuto in Grecia nel VI secolo a.C., rimase imbattuto per più di vent'anni. La leggenda narra che sviluppò la sua straordinaria forza muscolare sollevando tutti i giorni un piccolo vitello, fino a diventare in grado di issare sopra la testa un bue gigantesco. Pur senza possedere tutte le conoscenze disponibili attualmente, aveva intuito e applicato alcuni dei principi che sono alla base dell'allenamento sportivo.

**OBIETTIVI**  
Comprendere come le capacità condizionali si modificano con l'allenamento e riconoscerne gli effetti benefici sull'organismo.



Approfondimento  
Allenamento al femminile



## • QUARTO MODULO

Il corpo umano come mezzo di espressione emotiva e comunicativa.  
Le scienze motorie hanno un ruolo cruciale per la gestione di emozioni, ansie e conflitti

SECONDO ANNO

# 4

## Capacità e abilità espressive



**OBIETTIVI**  
Saper riconoscere le proprie emozioni e quelle altrui; sperimentare il ritmo nella vita, nello sport e nelle attività espressivo-corporee.

### Emozioni e comunicazione

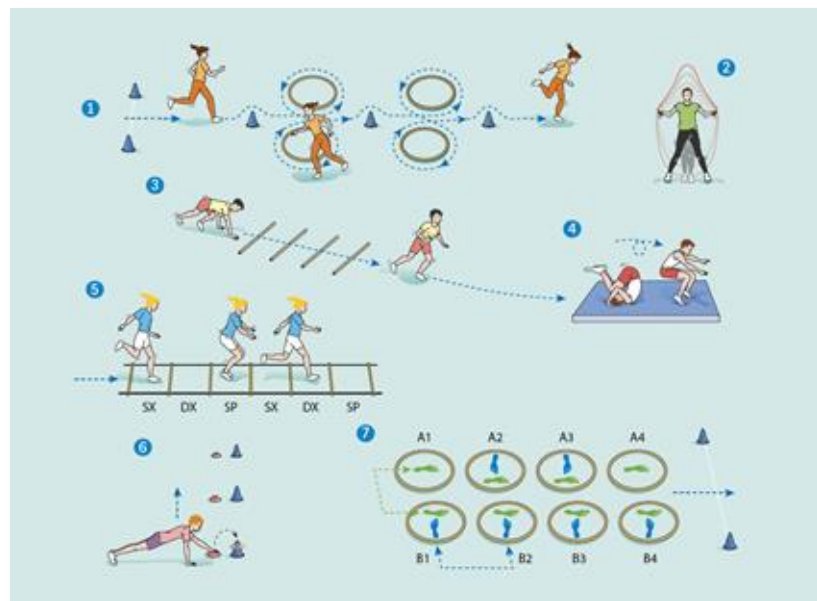
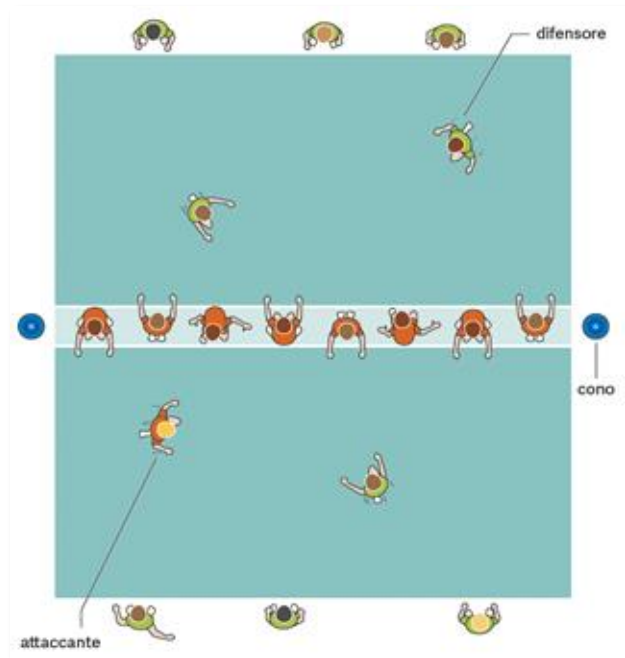
**Che cos'è un'emozione?**

Le emozioni possono essere definite come una reazione a uno stimolo esterno (per esempio la paura che insorge alla vista di un animale feroce) o interno (il timore provocato dal pensiero di un'interrogazione). Possono essere più o meno intense e arrivare a cambiare e a condizionare i nostri comportamenti. Esse nascono in maniera spontanea e involontaria, senza che abbiamo la



# Attiviamo

- Suggerimenti, spunti di sperimentazione e verifica formativa



# Fare per ricordare

- Far disegnare una parte del corpo (per es. il sistema muscolare), migliora l'apprendimento e la sua sedimentazione



# Mantenersi in salute

- Notizie e informazioni per stimolare la curiosità degli studenti e suggerire il collegamento con il movimento



## Mantenersi IN SALUTE

- Suoni pericolosi



## Mantenersi IN SALUTE

- L'importanza di lavarsi le mani



## Mantenersi IN SALUTE

- La formula delle sette spinte

# My way

- Momenti di riflessione per gli adolescenti, per lo sviluppo delle competenze socio-emotive, come indicato nella legge 22/2025



# Lo sport: una sezione tutta sua



## Gli sport

In questa sezione scopriremo il mondo degli sport, esplorando le principali discipline praticate a scuola e nel tempo libero. Inizieremo da proposte semplici e inclusive, che permettono a tutti di giocare divertendosi. Vedremo quindi alcuni tra i principali sport di squadra e sport individuali. Non mancheranno gli sport all'aria aperta, ideali per stare a contatto con la natura (e migliorare il benessere fisico e mentale). Ci concentreremo sulle regole fondamentali, sul fair play e sull'importanza del rispetto degli avversari, dei compagni e dell'ambiente. Questo percorso, in cui ogni sport è diviso per anni, permetterà un approccio graduale grazie a proposte di difficoltà crescente. In questo modo lo sport diventa una vera occasione di crescita sia sul piano motorio che sociale e relazionale.

4 tematiche, ciascuna suddivisa per anno



## 1. SPORT PER TUTTI

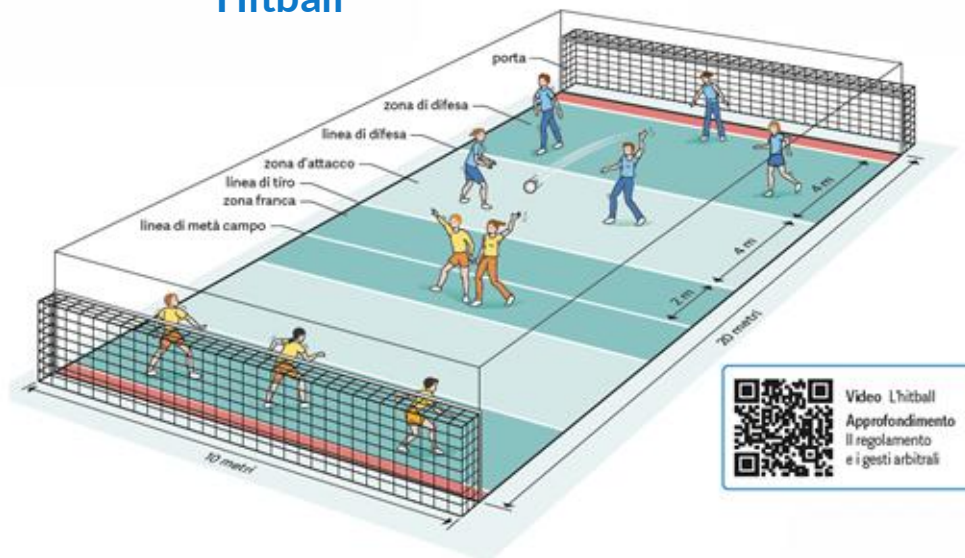


- Nuovi inserimenti come il **CICOBALL**

## 2. TEAM SPORT

- Nuovi inserimenti come l'**HITBALL**, il **BASEBALL** e il **SOFTBALL**

### Hitball



### Il baseball e il softball

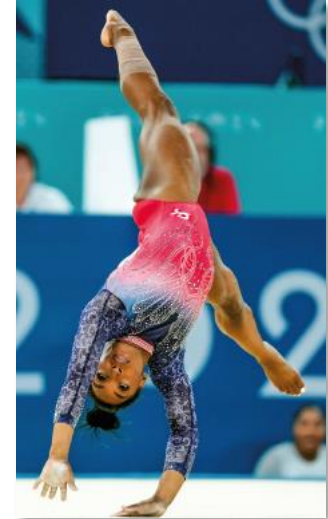


### 3. SPORT INDIVIDUALI

- L'ATLETICA anch'essa divisa in cinque anni secondo una progressione didattica



E altri sport



## 4. SPORT OUTDOOR

- Nuove proposte coinvolgenti: **DISC GOLF** e **ROUNDNET**

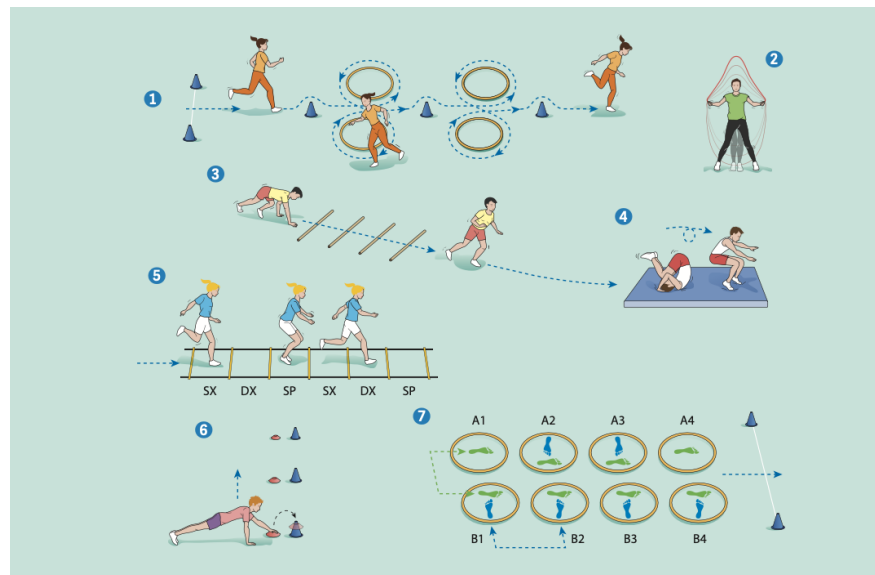


# Atletica paralimpica

- Parallelismo tra la tecnica degli atleti paralimpici e degli atleti olimpici



# Attiviamo



# Attiva le tue competenze

- Rubrica nella quale gli studenti si mettono in gioco attivamente con autovalutazione finale

**Attiva**  *le tue competenze*

## L'importanza della traslocazione

**L'OBIETTIVO RICERCATO**

Per rispondere alle esigenze meccaniche e dinamiche del lancio, il lanciatore ha bisogno di accelerare il proprio corpo lungo i 2,135 m della pedana e lanciare il peso alla massima distanza. Allo scopo utilizza una **traslocazione** (o **rotazione**) per acquisire la massima velocità. Questa è la ragione per cui in tutti i lanci si è passati dal lancio da fermi a quelli con rincorsa. Nella prova che segue ti chiediamo di **verificare se e quanto migliora il tuo lancio sfruttando la traslocazione**.

**Attiva**  *le tue competenze*

## L'altezza del baricentro

**L'OBIETTIVO RICERCATO**

Quando si salta in alto occorre **sfruttare al meglio l'altezza che si riesce a far raggiungere al proprio baricentro**. Più riesci a mantenere basso il baricentro rispetto all'asticella, più alta sarai, a parità di sforzo, la misura del salto. Addirittura è stato calcolato che nel Fosbury, grazie a una serie di movimenti eseguiti con coordinazione e tempismo perfetti, è possibile ottenere un salto valido anche facendo rimanere il baricentro sempre più basso dell'asticella!



Scheda compilabile 

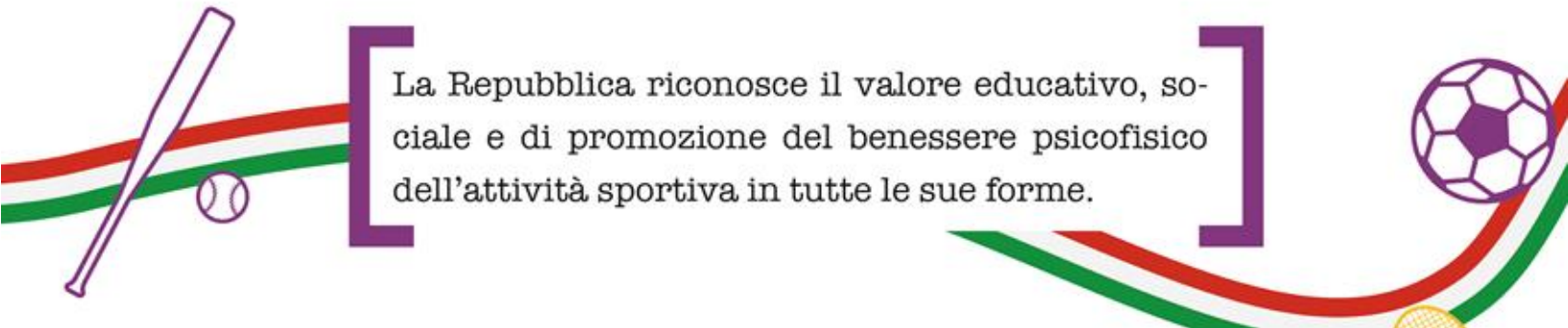
# Il nuovo fascicolo



- Suddiviso in tre parti con taglio interdisciplinare

# 1. Sport e... Educazione Civica

per la creazione del curriculum d'Istituto



La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme.

# Disabilità e Inclusione



Il pluricampione paralimpico  
Simone Barlaam.

## Lo sport e la disabilità

### La trasformazione del concetto di disabilità

Le persone con disabilità includono quanti hanno minorazioni fisiche, mentali, intellettuali o sensoriali a lungo termine che in interazione con varie barriere possono impedire la loro piena ed effettiva partecipazione nella società su una base di eguaglianza con gli altri.

Sono trattate da più punti di vista:

- **Sportivo** nella sezione sport
- **Sociale** nell'ambito di educazione civica
- **Storico** nel capitolo di storia dello sport

## 2. Sport e... Storia

- Lo sport è sempre stato intrecciato alla storia umana fin dall'antichità



# Strumentalizzazione dello sport nella storia

## Lo sport strumento di propaganda



# L'emancipazione della donna passa anche attraverso lo sport

## La parità di genere nello sport

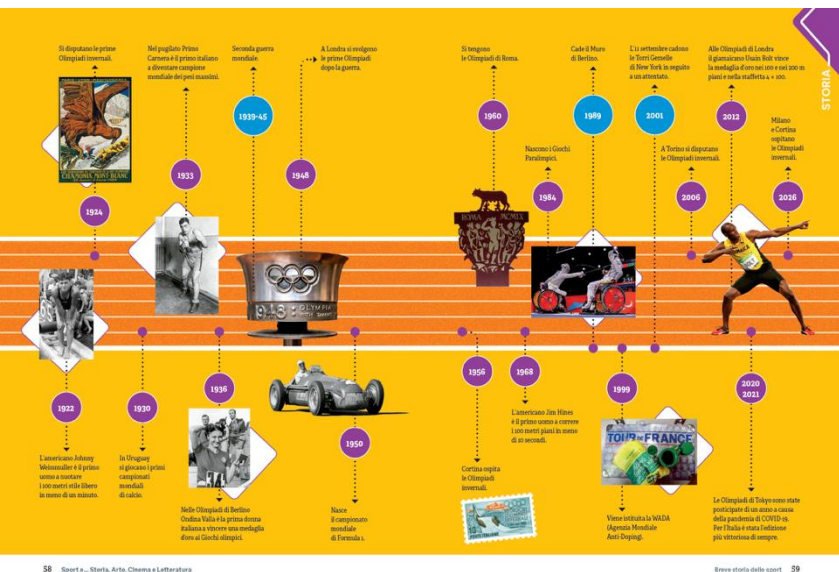


# Lo sport nel mondo globale

- Un percorso tra lotte politiche ed economiche, dal doping di Stato ai Giochi Olimpici moderni



## La linea del tempo per collocare lo sport nella storia



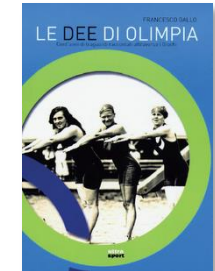
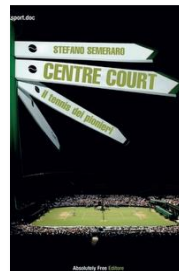
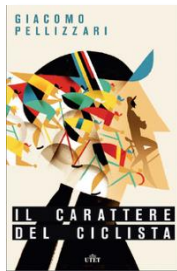
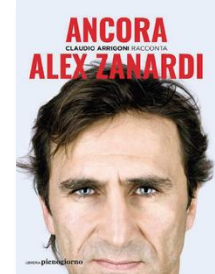
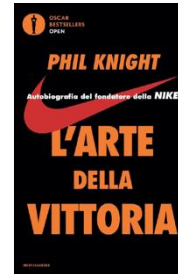
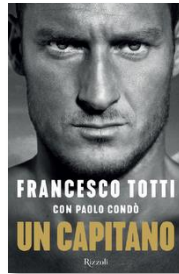
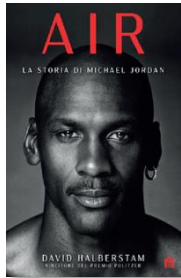
# Sport e... Arte

- Il corpo e il suo movimento hanno sempre affascinato gli artisti come punto d'incontro tra anatomia, biomeccanica e ricerca cromatica



# Sport e... Cultura

- Gli atleti, le loro storie, la loro forza, le loro sconfitte e vittorie rappresentano un terreno fertile per gli scrittori e i registi



### 3. Sport e... STEM

## TECNOLOGIA

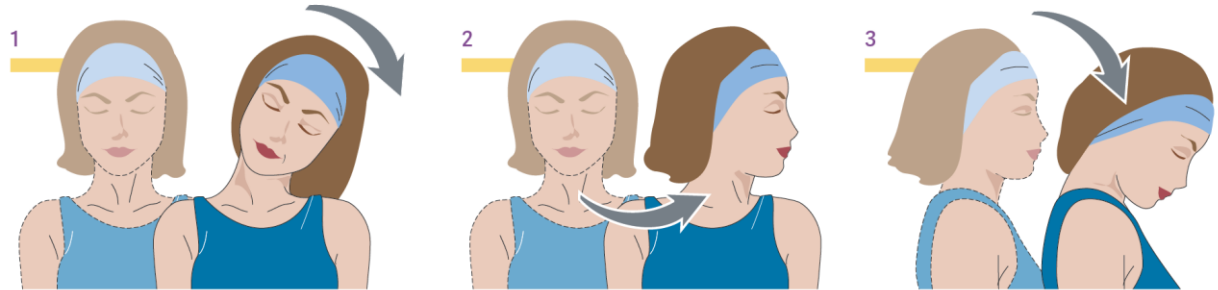
Lo sport mette a frutto le conquiste della tecnologia



# Sport e... STEM

## CINESIOLOGIA

Un focus sull'analisi del movimento e dei fasci muscolari coinvolti



# Sport e... STEM

## BIOMECCANICA

- Analisi della corsa e della marcia, con il calcolo della velocità e delle calorie consumate
- Tempo di volo ed elevazione salto in alto e salto in lungo
- Collegamento con la Fisica

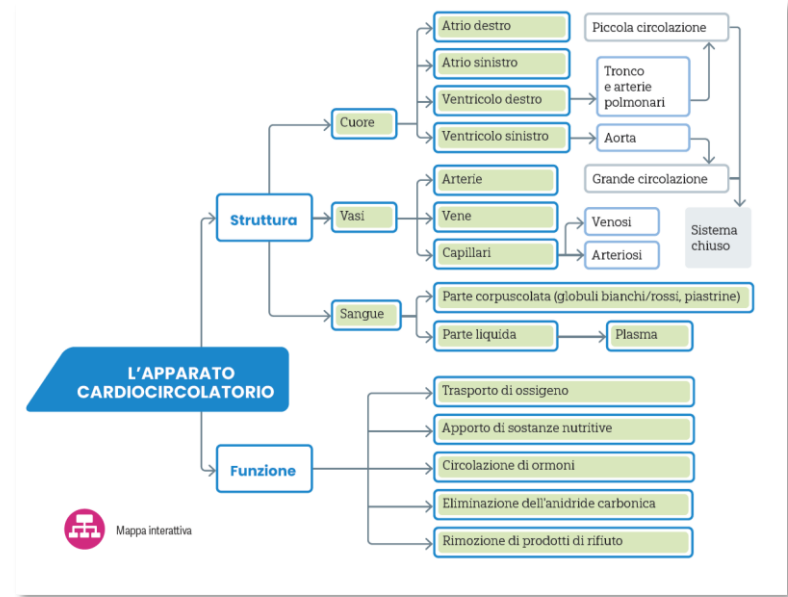
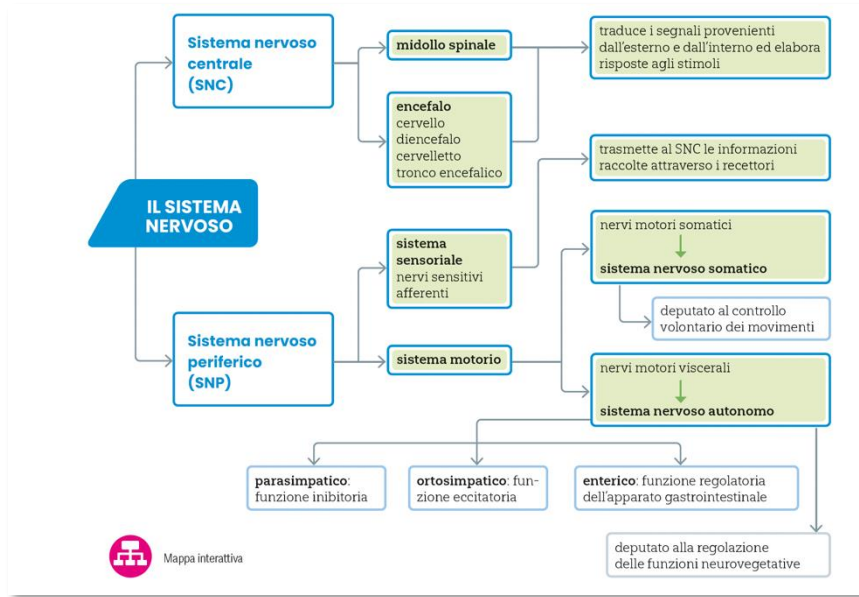


### ■ Ora prova tu

Con quale carico si sviluppa la massima potenza ( $W$ ) eseguendo un esercizio molto comune tra gli atleti come la flessione del gomito (curl) utilizzando tre manubri di peso differente?

# Mappe

- Per una sintesi visuale e un apprendimento inclusivo



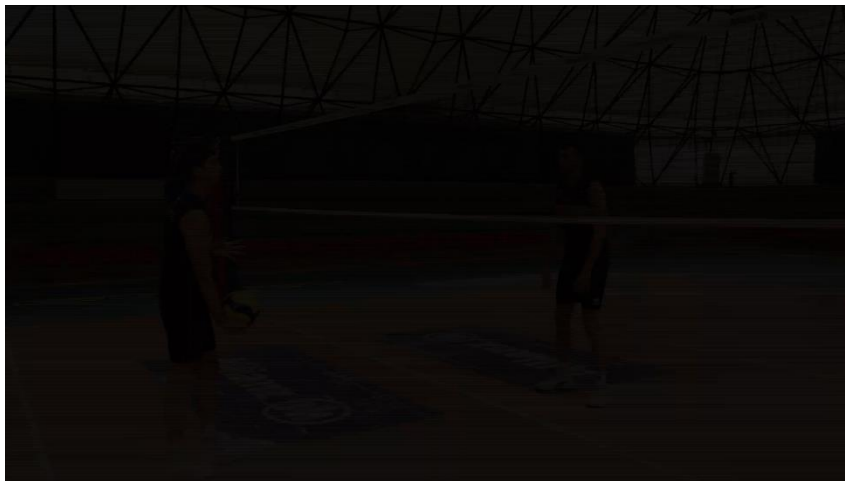
## Podcast: *Storie di sport*



- Il podcast ***Storie di sport*** raccoglie episodi veri di atleti che, con le loro azioni, insegnano che la grandezza non si misura nei risultati, ma nei gesti

# Risorse digitali

- **Video di gesti sportivi e degli apparati e dei sistemi del corpo umano**
- **Campi da gioco interattivi**
- **Regolamenti** scaricabili
- **Mappe** modificabili
- **Esercizi interattivi**
- **Approfondimenti e schede compilabili**
- App **Biodigital Human** per esplorare il corpo umano in 3D
- Dizionario **CLIL Sport Dictionary** con termini in inglese/italiano
- **Timeline interattive** sulla storia dello sport e sull'evoluzione degli attrezzi



# La nuova Guida Docenti



La guida docenti contiene:

- Nuove verifiche: domande chiuse, aperte e modalità mista
- Nuove tabelle di osservazione e di autovalutazione
- I test di Physical fitness con foglio Excel per calcolare il livello d'ingresso
- Programmazione quinquennale e quadriennale
- Nuove UDA dedicate

# Spazio alle domande!



DEASCUOLA

# Guarda le videolezioni

- Trova più informazioni e accedi alle videolezioni sulla [pagina dedicata](#)

Insegnare Scienze motorie  
nella Scuola Secondaria di Secondo Grado

# Scopri ProAttivi

Consulta la [scheda sul sito](#)

Richiedi copia digitale:

<https://deascuola.it/work/evaluate/proattivi-23500/>

