

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2023/2024	CLASSE I	SEZIONE/ INDIRIZZO A-B SCIENTIFICO	DOCENTE RICCARDO CARLI	DISCIPLINE COINVOLTE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
COMPETENZE DI CITTADINANZA ANNUALI C1 - Imparare a imparare C3 - Comunicare C4 - Collaborare e partecipare C6 - Risolvere problemi C7 - Individuare collegamenti e relazioni C8 - Acquisire ed interpretare l'informazione				
COMPETENZE DISCIPLINARI ANNUALI 1 - Essere consapevole della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo. 2 - Consolidare i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria. 3 - Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo, cogliendo le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.				

UNITA' DIDATTICA 1: TERMINOLOGIA SPECIFICA DI SCIENZE MOTORIE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTI CA PREVISTA
1	Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti e parti anatomiche)	<p>Descrivere ed eseguire con il linguaggio specifico della materia: posizioni e movimenti fondamentali.</p> <p>Riconoscere e nominare in modo specifico le parti anatomiche del corpo umano.</p>	<p>Lezione frontale Brain storming</p> <p>Esercitazioni pratiche in palestra</p> <p>Dispense e documenti on line</p>	Verifica scritta	4 ore

UNITA' DIDATTICA 2: CAPACITA' MOTORIE - COORDINATIVE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-3	Definizione delle capacità motorie Definizione delle capacità coordinative generali	Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di diverse parti del corpo Differenziare contrazione e decontrazione globale del corpo Adattare il movimento alle variabili spaziali, temporali e spazio-temporali	Attività pratica con l'ausilio di piccoli attrezzi Lezioni frontali Cooperative learning Mappe Piccoli attrezzi Circuiti specifici per le capacità coordinative Lavori a stazioni	Osservazione sistematica durante l'attività Valutazione della performance Test e prove	8 ore

UNITA' DIDATTICA 3: CORPO UMANO E ATTIVITA' MOTORIA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1	L'organizzazione del corpo umano Apparato locomotore: sistema scheletrico e muscolare Concetto di postura	Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni Riconoscere la differenza tra stiramento, contrazione e decontrazione del muscolo Osservare e intervenire sulla propria postura Rilevare, descrivere e formulare ipotesi sul funzionamento dell'apparato muscolo-scheletrico e articolare	Apprendimento collaborativo Attività pratica anche con l'ausilio di piccoli attrezzi Documenti on line Grafici e tabelle di riferimento Lezioni frontali	Osservazione sistematica durante l'attività Questionari a risposta multipla Test Test di osservazione e autoanalisi posturale	8 ore

UNITA' DIDATTICA 4: SPORT E REGOLE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
2	<p>Giochi presportivi con la palla</p> <p>I fondamentali tecnici di alcuni sport di squadra: pallavolo, basket, pallamano, calcio a 5</p> <p>Sport individuali: badminton</p> <p>L'aspetto educativo e l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione</p>	<p>Adattare i fondamentali tecnici alla situazione richiesta dai giochi e dagli sport, anche in forma personale</p> <p>Sperimentare le capacità coordinative applicate ai giochi</p> <p>Partecipare in modo propositivo alla realizzazione di strategie e tattiche</p> <p>Identificare l'errore per migliorare la tecnica</p>	<p>Peer education</p> <p>Insegnamento analitico della tecnica: ripetizioni</p> <p>Osservazione sistematica</p> <p>Attività pratica individuale e di gruppo</p> <p>Documenti e risorse on line</p>	<p>Valutazione della performance</p> <p>Test</p> <p>Tornei</p> <p>Prove a quiz</p>	30 ore

UNITA' DIDATTICA 5: CAPACITA' MOTORIE - CONDIZIONALI

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-3	<p>Le capacità condizionali: resistenza, forza, velocità, elasticità</p> <p>Le funzioni fisiologiche in relazione al movimento</p>	<p>Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova</p> <p>Sperimentazione iniziale delle capacità condizionali</p> <p>Osservare i miglioramenti dei parametri valutati dai test motori</p> <p>Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali</p>	<p>Osservazione</p> <p>Lezione frontale con dimostrazione</p> <p>Cooperative learning</p> <p>Tabelle di rilevazione</p> <p>Mappe concettuali</p> <p>Attività pratica a corpo libero, a carico naturale e con l'ausilio di piccoli attrezzi</p> <p>Strumenti digitali</p>	<p>Corretta esecuzione degli esercizi e autonomia di gestione</p> <p>Valutazione della performance</p> <p>Impegno costante durante l'attività</p> <p>Esecuzione di prove a quiz</p> <p>Elaborazione di schede di lavoro personalizzate</p>	8 ore

UNITA' DIDATTICA 6: SALUTE BENESSERE E PREVENZIONE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
3	<p>I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute</p> <p>Motricità in sicurezza: la palestra è un luogo di lavoro</p> <p>Norme igieniche per la pratica sportiva</p> <p>L'adolescenza: le tappe della crescita, crescita e coordinazione motoria, importanza del sonno</p> <p>Le posture corrette da mantenere durante la vita quotidiana e durante l'esercizio fisico</p>	<p>Rispettare le regole di comportamento in palestra o nello spazio dedicato per l'attività pratica</p> <p>Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione dei compagni</p> <p>Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette</p> <p>Praticare l'attività motoria e sportiva, (riconoscendo tempi, frequenza, intensità..) per migliorare l'efficienza psicofisica</p>	<p>Attività pratica</p> <p>Documenti e risorse on line</p> <p>Testimonianze</p> <p>Lezioni frontali</p> <p>Lezioni on line</p>	<p>Elaborazione di circuiti e tabelle di lavoro con esercizi personalizzati</p> <p>Impegno, costanza e partecipazione</p> <p>Test e prove</p>	4 ore