

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2023/2024	CLASSE II	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 acquisire 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. 4 - Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.				

UNITA' DIDATTICA 1: CAPACITA' MOTORIE					
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-3	<p>I fattori delle capacità condizionali</p> <p>Basi di anatomia funzionale del movimento</p> <p>Le capacità coordinative speciali</p> <p>L'importanza dell'errore</p> <p>Equilibrio e baricentro</p>	<p>Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo</p> <p>Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di diverse parti del corpo</p> <p>Osservare e rilevare i parametri oggettivi dei test</p> <p>Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo</p>	<p>Osservazione</p> <p>Lezione frontale</p> <p>Cooperative learning</p> <p>Rilevazione</p> <p>Tabelle di riferimento</p> <p>Strumenti digitali</p> <p>Attività pratica a corpo libero, a carico naturale e con l'ausilio di piccoli attrezzi</p>	<p>Osservazione sistematica durante l'attività</p> <p>Questionari a risposta multipla</p> <p>Esercizi per il ritmo</p> <p>Circuiti per le capacità condizionali</p> <p>Esercizi per la flessibilità</p> <p>Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino specifiche capacità coordinative</p>	12 ore

UNITA' DIDATTICA 2: IL CORPO UMANO E ATTIVITA' MOTORIA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-4	<p>Apparato cardiocircolatorio</p> <p>Apparato respiratorio</p> <p>Primi approcci di anatomia funzionale del movimento</p> <p>Primi cenni sui meccanismi di produzione energetica</p> <p>Rapporto tra respirazione e circolazione</p> <p>Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro</p>	<p>Manifestare un atteggiamento di ricerca relativo al funzionamento del corpo umano: osservazione e sperimentazione</p> <p>Scoprire come l'energia influisce sulla funzionalità corporea</p> <p>Riconoscere la differenza tra stiramento, contrazione e decontrazione del muscolo</p> <p>Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento</p> <p>Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo in varie parti del corpo</p>	<p>Flipped classroom</p> <p>Lezione frontale</p> <p>Apprendimento collaborativo</p> <p>Attività pratica anche con l'ausilio di piccoli attrezzi</p> <p>Mappe concettuali</p> <p>Strumenti digitali</p> <p>Grafici e tabelle di riferimento</p>	<p>Questionari a risposta multipla</p> <p>Test e prove pratiche</p> <p>Impegno legato alla partecipazione attiva durante le lezioni</p> <p>Disegnare la tavola della circolazione del sangue</p> <p>Esercitazione a coppie: frequenza cardiaca e movimento</p>	8 ore

UNITA' DIDATTICA 3: SPORT E REGOLE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
2	<p>Sport di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pallavolo e pallacanestro: i fondamentali individuali di attacco e difesa Calcio a 5: fondamentali individuali di attacco Pallamano: principi del gioco e fondamentali individuali <p>Sport individuali:</p> <ul style="list-style-type: none"> Badminton: fondamentali di attacco e difesa <p>Sport per tutti:</p> <ul style="list-style-type: none"> sitting volley 	<p>Adattare i fondamentali tecnici alla situazione richiesta dai giochi e dagli sport, anche in forma personale</p> <p>Partecipare in modo propositivo alla realizzazione di strategie e tattiche</p> <p>Saper ricoprire diversi ruoli nelle attività sportive, mantenendo sempre fede al fair-play</p> <p>Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune</p> <p>Rilevare la complessità nell'applicare il regolamento e come essere leali e corretti</p> <p>Riconoscere l'errore per migliorare la tecnica</p> <p>Accettare la sconfitta</p>	<p>Tentativi ed errori</p> <p>Insegnamento della tecnica attraverso la ripetizione del gesto</p> <p>Cooperative learning</p> <p>Osservazione</p> <p>Attività pratica individuale e di gruppo.</p> <p>Video</p> <p>Strumenti digitali</p> <p>Biografie</p>	<p>Valutazione della performance</p> <p>Osservazione sistematica durante l'attività</p> <p>Miglioramenti rispetto alla situazione di partenza</p> <p>Prove a quiz</p> <p>Tornei</p>	30 ore

UNITA' DIDATTICA 4: SPORT ED EDUCAZIONE CIVICA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-3-4	<p>Fake news nello sport</p> <p>Regole e fair play nello sport</p> <p>Osservatore leale</p> <p>Sport e unione dei popoli</p>	<p>Utilizzare i valori sociali dello sport nelle esperienze quotidiane</p> <p>Sperimentare comportamenti leali nello sport, partecipando con serietà e responsabilità</p> <p>Osservare i comportamenti degli sportivi nei diversi sport e nelle diverse nazioni</p> <p>Applicare comportamenti consapevoli nei confronti dei compagni</p> <p>Analizzare le notizie sportive verificando la veridicità delle fonti</p>	<p>Documenti e risorse on line</p> <p>Lezione frontale</p> <p>Flipped classroom</p> <p>Problem solving</p> <p>Storytelling</p> <p>Incontri con sportivi</p> <p>Documentari</p> <p>Manifesto Parole Ostili nello sport</p>	<p>Questionari a risposta multipla</p> <p>Ricerche di approfondimento</p>	4 ore

UNITA' DIDATTICA 5: SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
3-4	<p>I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute</p> <p>Concetto di salute: i fattori della salute</p> <p>Norme igieniche per la pratica sportiva</p> <p>Vita quotidiana e sicurezza</p> <p>Il primo soccorso: le basi</p>	<p>Acquisire nuove e sane abitudini di vita</p> <p>Perseguire una salute dinamica come valore per sé e per la società</p> <p>Applicare comportamenti specifici appresi per prevenire o migliorare la salute</p> <p>Praticare l'attività motoria e sportiva, (riconoscendo tempi, frequenza, intensità..) per migliorare l'efficienza psicofisica</p>	<p>Flipped classroom</p> <p>Peer education</p> <p>Lezione frontale</p> <p>Mappe concettuali</p> <p>Strumenti digitali</p>	<p>Questionari a risposta multipla</p> <p>Giochi di ruolo</p>	6 ore

