

<b>CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>  <b>A.S. 2023/2024</b>	<b>CLASSE</b>  <b>III</b>	<b>SEZIONE/ INDIRIZZO</b>  <b>A - B</b>  <b>SCIENTIFICO</b>	<b>DOCENTE</b>  <b>RICCARDO CARLI</b>	<b>DISCIPLINE COINVOLTE</b>  <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>COMPETENZE DI CITTADINANZA ANNUALI</b>  C1 - Imparare a imparare C3 - Comunicare C4 - Collaborare e partecipare C6 - Risolvere problemi C7 - Individuare collegamenti e relazioni C8 - Acquisire ed interpretare l'informazione				
<b>COMPETENZE DISCIPLINARI ANNUALI</b>  1 – Acquisire consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo e della sua funzionalità. 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. 4 – Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.				

## UNITA' DIDATTICA 1: ATLETICA LEGGERA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-2-3-4	<p>Conoscere i fondamentali tecnici di alcune discipline dell'atletica leggera (corse e concorsi)</p> <p>I propri limiti e potenzialità</p> <p>Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive e dall'allenamento</p>	<p>Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni</p> <p>Saper utilizzare le capacità coordinative e condizionali, per la realizzazione di gesti motori complessi, utili ad affrontare diverse specialità dell'atletica leggera</p> <p>Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette e sapersi autovalutare con l'ausilio della tecnologia</p> <p>Agire in maniera responsabile ragionando su quanto si sta ponendo in atto, riconoscere le cause dei propri errori e mettere a punto adeguate procedure di correzione</p>	<p>Ripetizione prove ed errori</p> <p>Problem solving</p> <p>Esercitazioni e allenamenti specifici sulla pista di atletica e in palestra</p> <p>Attrezzi specifici della disciplina affrontata</p> <p>Dispense e documenti on line</p> <p>Interviste ad atleti</p>	<p>Osservazione dei miglioramenti delle prestazioni</p> <p>Test e prove</p> <p>Impegno costante durante l'attività</p> <p>Valutazione della performance</p>	26 ore

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

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-4	<p>Sistema nervoso e relazione con il movimento</p> <p>Sistema endocrino</p> <p>Ormoni e allenamento</p> <p>Rapporto tra respirazione e circolazione</p> <p>Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro</p>	<p>Osservare e rilevare come gli apparati vengono influenzati dal movimento</p> <p>Osservare come il sistema nervoso agisce in sinergia con i diversi apparati</p> <p>Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni</p> <p>Riconoscere la differenza tra stiramento, contrazione e decontrazione del muscolo</p> <p>Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento</p> <p>Manifestare un atteggiamento di ricerca relativo al funzionamento del corpo umano: osservazione e sperimentazione</p> <p>Capire come l'energia influisce sulla funzionalità corporea</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>Dispense e documenti on line</p> <p>Mappa concettuale</p> <p>Grafici e tabelle di riferimento</p>	<p>Osservazione sistematica durante l'attività</p> <p>Questionari a risposta multipla</p> <p>Tavola della circolazione del sangue</p> <p>Esercitazioni: frequenza cardiaca e movimento</p>	8 ore

## UNITA' DIDATTICA 2: 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"> <li>• pallavolo e pallacanestro: fondamentali individuali di attacco e difesa, ruoli e fondamentali di squadra</li> <li>• pallamano: origini, principi del gioco e fondamentali individuali</li> </ul> <p>Sport per tutti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sitting volley</li> </ul> <p>Sport individuali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• badminton: fondamentali di attacco e difesa</li> <li>• ginnastica artistica: posizioni statiche, ruote e giri</li> </ul>	<p>Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune</p> <p>Praticare attivamente gli sport proposti apportando il proprio contributo</p> <p>Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive</p> <p>Realizzare assistenze ai compagni e collaborare nell'organizzazione dei progetti motori</p>	<p>Ripetizioni/prove ed errori</p> <p>Problem solving</p> <p>Apprendimento collaborativo</p> <p>Piccoli e grandi attrezzi</p> <p>Documenti, video, articoli di giornale, risorse on line</p> <p>Testimonianze</p>	<p>Ricerche di approfondimento</p> <p>Progettazione di elaborati personali</p> <p>Esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati</p> <p>Test</p>	12 ore

### UNITA' DIDATTICA 3: CAPACITA' MOTORIE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-4	<p>Introduzione al concetto di allenamento: aggiustamento /adattamento, obiettivi</p> <p>Il riscaldamento</p> <p>I fattori delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, flessibilità)</p> <p>Scala di Borg</p>	<p>Rilevare come la costanza dell'allenamento determina effetti sull'organismo</p> <p>Sperimentare come l'affaticamento e il recupero influisce sull'apprendimento motorio</p> <p>Eeguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento</p> <p>Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova</p> <p>Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione</p> <p>Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati</p>	<p>Attività pratica a corpo libero, a carico naturale e con l'ausilio di piccoli attrezzi</p> <p>Interdisciplinarietà</p> <p>Ripetizioni/prove ed errori</p> <p>Circuit training</p> <p>Lezione frontale</p> <p>Flipped classroom</p> <p>Dispense e documenti on line</p>	<p>Elaborazione di circuiti di esercizi personalizzati</p> <p>Circuiti relativi alle capacità condizionali e coordinative</p> <p>Test e prove</p> <p>Valutazione della performance</p>	8 ore

## UNITA' DIDATTICA 4: SALUTE E BENESSERE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-2-3	<p>I principi fondamentali per il mantenimento di uno stato di buona salute</p> <p>Il concetto di salute dinamica</p> <p>Il rischio della sedentarietà</p> <p>Il movimento come prevenzione</p> <p>Sana alimentazione</p> <p>Il metabolismo energetico e l'attività fisica: ruolo del movimento nell'ottimizzazione del metabolismo</p>	<p>Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute</p> <p>Sperimentare e adottare sane abitudini alimentari</p> <p>Riconoscere le diverse abitudini alimentari nei Paesi del mondo</p> <p>Controllare e rispettare il proprio corpo</p> <p>Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni</p> <p>Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso</p>	<p>Debate</p> <p>Peer education</p> <p>Flipped classroom</p> <p>Documenti on line</p> <p>Articoli</p> <p>Lavori di gruppo</p>	<p>Questionari a risposta multipla</p> <p>Ricerche e relazioni</p> <p>Tabella alimentare suddivisa con nutrienti, calorie e percentuali LARN</p> <p>Non di solo fast food: ricette di classe</p>	6 ore