

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2020/2021	CLASSE I	SEZIONE/ INDIRIZZO SCIENTIFICO	DOCENTE RICCARDO CARLI	DISCIPLINE COINVOLTE SCIENZE MOTORIE
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 DELLA MATERIA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1	Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti, anatomia di base)	Riconoscere, applicare e utilizzare il lessico specifico della disciplina	Lezione frontale Dispense e documenti on line	Verifica scritta	4 ore

UNITA' DIDATTICA 2: CAPACITA' COORDINATIVE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-3	<p>Gli schemi motori e le loro caratteristiche</p> <p>Le capacità motorie (coordinative)</p> <p>I principi e le fasi dell'apprendimento motorio</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>Differenziare contrazione e decontrazione globale del corpo</p> <p>Adattare il movimento alle variabili spaziali, temporali e spazio-temporali</p>	<p>Attività pratica con l'ausilio di piccoli attrezzi</p> <p>Lezioni frontali</p> <p>Lezioni on line</p>	<p>Osservazione sistematica durante l'attività</p> <p>Valutazione della performance</p> <p>Impegno legato alla partecipazione attiva durante le lezioni</p> <p>Test e prove</p>	16 ore

UNITA' DIDATTICA 3: IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1	<p>L'organizzazione del corpo umano</p> <p>Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati</p> <p>Le fasi della respirazione</p> <p>Rapporto tra respirazione e circolazione</p> <p>Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro</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>Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo in varie parti del corpo</p>	<p>Attività pratica anche con l'ausilio di piccoli attrezzi</p> <p>Documenti on line</p> <p>Grafici e tabelle di riferimento</p> <p>Lezioni frontali</p> <p>Lezioni on line</p>	<p>Osservazione sistematica durante l'attività</p> <p>Test e prove pratiche</p> <p>Impegno legato alla partecipazione attiva durante le lezioni</p> <p>Autonomia di gestione</p>	6 ore

UNITA' DIDATTICA 4: GIOCO SPORT

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
2	<p>Conoscere la terminologia e il regolamento tecnico anche in funzione dell'arbitraggio</p> <p>Conoscere i fondamentali tecnici di alcuni sport di squadra</p> <p>Conoscere semplici tattiche e strategie degli sport affrontati</p> <p>Conoscere 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>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>Integrarsi nel gruppo e impegnarsi per il bene comune</p>	<p>Attività pratica individuale e di gruppo</p> <p>Documenti e risorse on line</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>	10 ore

UNITA' DIDATTICA 5: CAPACITA' CONDIZIONALI

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-3	<p>Le capacità motorie (condizionali)</p> <p>Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento</p>	<p>Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova</p> <p>Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali</p> <p>Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, la forza, la velocità e la flessibilità</p>	<p>Attività pratica a corpo libero, a carico naturale e con l'ausilio di piccoli attrezzi</p> <p>Documenti e risorse on line</p> <p>Lezioni frontali</p> <p>Lezioni on line</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 personali</p>	14 ore

UNITA' DIDATTICA 6: SALUTE E BENESSERE

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>I principi fondamentali della sicurezza in palestra</p> <p>Norme igieniche per la pratica sportiva</p> <p>Principali norme per una corretta alimentazione</p> <p>Conoscere 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>	10 ore

