

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2020/2021	CLASSE IV	SEZIONE/ INDIRIZZO A - 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 – 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: CORRELAZIONE TRA CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-2-3	Definizione e classificazione del movimento Apprendimento e controllo motorio Capacità condizionali Capacità coordinative	Rispondere adeguatamente a diversi stimoli motori Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali Mantenere e controllare le posture assunte Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti Analizzare e riprodurre schemi motori per la realizzazione di movimenti complessi	Attività pratica a corpo libero, a carico naturale e con l'ausilio di piccoli attrezzi Lezione frontale Dispense e documenti on line	Test e prove pratiche Valutazione della performance	20 ore

UNITA' DIDATTICA 2: L'ALLENAMENTO

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-4	<p>I muscoli e la loro azione</p> <p>La forza e diversi regimi di contrazione muscolare</p> <p>Tipologie di piani di allenamento</p> <p>La struttura di una seduta di allenamento</p> <p>I principi dell'allenamento</p> <p>L'allenamento delle capacità condizionali</p> <p>Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive e dall'allenamento</p> <p>Differenti forme di produzione di energia</p> <p>Sistema nervoso e allenamento</p>	<p>Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi</p> <p>Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento</p> <p>Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i primi livelli di prestazione</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>Attività pratica a corpo libero, a carico naturale e con l'ausilio di piccoli attrezzi</p> <p>Lezione frontale</p> <p>Dispense e documenti on line</p>	<p>Elaborazione di circuiti di esercizi personalizzati</p> <p>Impegno, costanza e partecipazione durante le lezioni live a distanza</p> <p>Test e prove pratiche</p>	20 ore

UNITA' DIDATTICA 3: ATLETICA LEGGERA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-2-3-4	<p>Conoscere le proprie potenzialità</p> <p>Conoscere i fondamentali tecnici di alcune discipline dell'atletica leggera (corse e concorsi)</p> <p>Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento</p> <p>Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico e il fair play</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 auto valutare con l'ausilio delle tecnologie</p> <p>Trasferire e utilizzare le tecniche adattandole alle proprie capacità e alle situazioni</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>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività</p>	<p>Esercitazioni e allenamenti specifici sulla pista di atletica e nella palestra della scuola</p> <p>Attrezzi specifici della disciplina affrontata</p> <p>Dispense e documenti on line</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>	10 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 codice comportamentale del primo soccorso</p> <p>Il trattamento dei traumi più comuni</p>	<p>Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute</p> <p>Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni</p> <p>Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo</p> <p>Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso</p>	<p>Documenti on line</p> <p>Dispense</p> <p>Lavori di gruppo</p> <p>Lezione frontale</p>	<p>Elaborazione di circuiti di esercizi personalizzati</p> <p>Sviluppo progettuale di argomenti inerenti alla sicurezza e primo soccorso</p> <p>Impegno, costanza e partecipazione</p>	4 ore

UNITA' DIDATTICA 5: SPORT E FAIR PLAY

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
2	<p>L'aspetto educativo e sociale dello sport</p> <p>Principi etici sottesi alle discipline sportive</p> <p>Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali</p> <p>La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per disabili</p>	<p>Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita</p> <p>Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria</p> <p>Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive</p> <p>Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo</p>	<p>Documenti video, articoli di giornale, risorse on line</p> <p>Testimonianze</p> <p>Lavori di gruppo</p> <p>Lezione frontale</p>	<p>Ricerche di approfondimento</p> <p>Progettazione di elaborati personali</p>	6 ore

