

<b>CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>  <b>A.S. 2023/2024</b>	<b>CLASSE</b>  <b>V</b>	<b>SEZIONE/ INDIRIZZO</b>  <b>MULTIMEDIALE</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 ad imparare C3-Comunicare C4-Collaborare e partecipare C5-Agire in modo autonomo e responsabile C6-Risolvere problemi C8-Acquisire ed interpretare l'informazione				
<b>COMPETENZE DISCIPLINARI ANNUALI</b>  1 – Sperimentare tecniche di rilassamento e concentrazione  2 - Essere in grado di valutare le criticità del proprio corpo e saper agire con cognizione e prudenza  3 - Analizzare i dati relativi alle capacità condizionali e coordinative e modificarli in autonomia  4 - Saper padroneggiare le pratica di attività sportive individuali e di squadra  5 - Consolidare i valori sociali dello sport e saper affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta.  6 - Sapere e sperimentare che una dieta equilibrata influisce sull'attività motoria e sportiva				

## UNITA' DIDATTICA 1: LO YOGA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
<b>1-2-4</b>	<p>Le fasi del respiro</p> <p>Le asana nella pratica dello yoga</p> <p>Il proprio corpo e la sua funzionalità</p> <p>Rilassamento e benessere</p>	<p>Eseguire correttamente le fasi di inspirazione ed espirazione nella pratica dello yoga</p> <p>Sperimentare e adottare metodi naturali di rilassamento e concentrazione</p> <p>Riprodurre con fluidità e armonia gesti tecnici e movimenti a corpo libero</p> <p>Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo</p>	<p>Cooperative learning</p> <p>Lezioni frontali pratiche</p> <p>Dispense</p> <p>Attività specifica dello yoga</p> <p>Esercitazioni individuali</p> <p>Tappetini</p>	<p>Precisione nell'esecuzione della sequenza "saluto al sole" semplice e complesso</p> <p>Precisione nell'esecuzione di tre posizioni dello yoga di esecuzione obbligata all'interno di una sequenza di movimenti</p>	10 ore

## UNITA' DIDATTICA 2: CAPACITA' MOTORIE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
3	<p>I principi dell'allenamento: carico esterno, mezzi e tempi</p> <p>I metodi di allenamento delle capacità condizionali</p> <p>Le catene cinetiche</p> <p>Il concetto di core</p>	<p>Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica</p> <p>Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione</p> <p>Analizzare l'apprendimento unendo aspetti fisiologici e motori</p> <p>Analizzare i dati relativi alle capacità condizionali e coordinative e modificarli in autonomia</p> <p>Scegliere strategie e metodi più idonei alle proprie caratteristiche psico-fisiche</p>	<p>Interval training</p> <p>Circuit training</p> <p>Fartlek</p> <p>Circuiti coordinativi</p> <p>Debate</p> <p>Problem solving</p> <p>Dispense</p> <p>Documenti e risorse on line</p> <p>Lezioni frontali</p>	<p>Questionari e moduli on line</p> <p>Progettazione di lezioni e sequenze di esercizi</p> <p>Tabelle di allenamento</p>	10 ore

### UNITA' DIDATTICA 3: SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
<b>2-6</b>	<p>Attività fisica e salute un binomio indissolubile</p> <p>I rischi della sedentarietà</p> <p>Il movimento come elemento di prevenzione</p> <p>La salute dinamica</p> <p>La postura della salute</p> <p>Sana alimentazione</p> <p>Il metabolismo energetico e l'attività fisica: ruolo del movimento nell'ottimizzazione del metabolismo</p> <p>Dipendenze e dipendenza</p>	<p>Comprendere come l'alimentazione influisce sull'attività motoria e sportiva</p> <p>Adottare sane abitudini alimentari</p> <p>Osservare come l'alimentazione sia un veicolo di aggregazione sociale e trasmissione di tradizioni</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>Sviluppare un buon rispetto verso il proprio corpo</p>	<p>Debate</p> <p>Peer education</p> <p>Flipped classroom</p> <p>Articoli scientifici</p> <p>Dispense</p> <p>Documenti e risorse on line</p> <p>Mappe concettuali</p> <p>Lezioni frontali</p>	<p>Questionari a risposta multipla</p> <p>Realizzazione di una tabella calorie di 20 alimenti</p> <p>Back school: sperimentare esercizi antalgici e creare circuito di esercizi per la schiena</p>	10 ore

## UNITA' DIDATTICA 4: SPORT E REGOLE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
<b>4-5</b>	<p>Sport di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• volley, fondamentali di squadra di attacco e difesa, ruoli e schemi di gioco; variante beach volley</li> <li>• pallamano: ruoli e fondamentali individuali e di squadra</li> <li>• pallacanestro: ruoli e fondamentali di squadra di attacco e difesa; variante 3vs3</li> <li>• unihockey: fondamentali individuali e di squadra</li> </ul> <p>Sport individuali o in coppia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• badminton: fondamentali</li> <li>• pickleball</li> </ul> <p>Forme organizzative di tornei e competizioni</p>	<p>Assumere ruoli all'interno di un gruppo in relazione alle proprie potenzialità</p> <p>Rielaborare e produrre gesti motori complessi</p> <p>Organizzare tornei interni</p> <p>Svolgere compiti di giuria e arbitraggio</p>	<p>Esercitazioni pratiche singole e di gruppo</p> <p>Apprendimento collaborativo</p> <p>Ripetizione dei fondamentali tecnici</p> <p>Problem solving</p> <p>Attrezzi specifici</p> <p>Challenge</p>	<p>Valutazione e osservazione della performance, in relazione ai miglioramenti raggiunti</p> <p>Autovalutazione</p>	30 ore