

<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>FIGURATIVO</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>	Le fasi del respiro  Le asana nella pratica dello yoga Il proprio corpo e la sua funzionalità  Rilassamento e benessere	Eseguire correttamente le fasi di inspirazione ed espirazione nella pratica dello yoga  Sperimentare e adottare metodi naturali di rilassamento e concentrazione  Riprodurre con fluidità e armonia gesti tecnici e movimenti a corpo libero  Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo	Cooperative learning  Lezioni frontali pratiche  Dispense  Attività specifica dello yoga  Esercitazioni individuali  Tappetini	Precisione nell'esecuzione della sequenza "saluto al sole" semplice e complesso  Precisione nell'esecuzione di posizioni dello yoga di esecuzione obbligata all'interno di una sequenza di movimenti	40 ore

## UNITA' DIDATTICA 2: CAPACITA' MOTORIE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
3	<p>Le capacità condizionali e coordinative</p> <p>I metodi di allenamento delle capacità condizionali</p> <p>Il concetto di core</p> <p>Le catene cinetiche</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>Interval training</p> <p>Circuit training</p> <p>Circuiti coordinativi</p> <p>Debate</p> <p>Problem solving</p> <p>Documenti e risorse on line</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>Comprendere come l'alimentazione influisce sull'attività motoria e sportiva</p> <p>Adottare sane abitudini alimentari</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>Debate</p> <p>Peer education</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>Back school: sperimentare esercizi antalgici</p>	10 ore