

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2023/2024	CLASSE II	SEZIONE/ INDIRIZZO A	DOCENTE DAVIDE MILANESI	DISCIPLINE COINVOLTE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
COMPETENZE DI CITTADINANZA ANNUALI 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				
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 acquisire 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 vari attività fisiche svolte nei diversi ambienti. 4 - Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.				

UNITA' DIDATTICA 1: Saper utilizzare un linguaggio specifico in riferimento al proprio corpo e alla terminologia della materia

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1	Utilizzo di un linguaggio specifico della disciplina	<p>1 - Descrivere ed eseguire con il linguaggio specifico della materia serie di movimenti e atteggiamenti sempre più complessi del corpo;</p> <p>2 - Riconoscere e nominare in modo specifico le parti anatomiche del corpo umano relativamente agli apparati trattati;</p> <p>3 - Saper nominare correttamente i ruoli e le situazioni di gioco negli sport di squadra affrontati.</p>	<p>Lezione frontale;</p> <p>Brain storming;</p> <p>Esercitazioni pratiche in palestra;</p> <p>Appunti, dispense e documenti on line</p>	<p>Verifica scritta</p> <p>Osservazione sistematica durante l'attività</p> <p>Prove pratiche</p>	4 ore

UNITA' DIDATTICA 2: Comprendere le principali funzionalità dei sistemi connessi al sistema muscolo-scheletrico

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1	<p>Comprensione della funzionalità del corpo umano;</p> <p>Acquisizione dei principi di funzionamento del sistema circolatorio, respiratorio e nervoso;</p> <p>Analisi dei meccanismi principali della contrazione muscolare</p>	<p>1 - Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo;</p> <p>2 - Realizzare movimenti che richiedono un differente impegno cardiaco e respiratorio per apprendere il diverso dispendio energetico;</p> <p>3 - Conoscere e saper gestire i vari tipi di respirazione;</p> <p>4 - Imparare le strategie per il calcolo del battito cardiaco.</p>	<p>Esercitazioni pratiche in palestra a corpo libero</p> <p>Attività pratica con l'ausilio di piccoli attrezzi</p> <p>Appunti, dispense e documenti on-line</p>	<p>Osservazione sistematica durante l'attività;</p> <p>Valutazione della performance;</p> <p>Test e prove.</p> <p>Verifiche scritte</p>	8 ore

UNITA' DIDATTICA 3: Comprendere, attraverso l'esercizio individuale, le caratteristiche delle capacità coordinative e condizionali. Approfondimento sulla mobilità articolare

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-3	<p>Incremento e approfondimento delle capacità motorie;</p> <p>Incremento e approfondimento delle capacità coordinative;</p> <p>Definizione di mobilità articolare.</p>	<p>1 - Rielaborare più dettagliatamente i concetti di <i>Forza</i>, <i>Velocità</i> e <i>Resistenza</i> e saperli adattare nella pratica motoria con esercizi più complessi;</p> <p>2 - Approfondire le capacità coordinative trattate e affrontare quelle di: <i>Equilibrio</i> (dinamico), <i>Reazione</i>, <i>Combinazione</i>, <i>Differenziazione cinestesica</i> <i>Ritmo</i></p> <p>3 - Conoscere le varie tecniche per incrementare la mobilità articolare</p>	<p>Questionari a risposta multipla;</p> <p>Esercizi per il ritmo;</p> <p>Circuiti per le capacità condizionali;</p> <p>Esercizi per la mobilità articolare;</p> <p>Allestire percorsi in autonomia, circuiti o giochi che sviluppino specifiche capacità coordinative.</p>	<p>Osservazione sistematica durante l'attività;</p> <p>Valutazione della performance;</p> <p>Test e prove.</p>	12 ore

UNITA' DIDATTICA 4: Essere parte attiva di uno sport di squadra, conoscendone fondamentali, ruoli e movimenti di gioco

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-2-4	<p>Apprendimento dei principali giochi di squadra, con e senza palla;</p> <p>Padronanza del proprio corpo in uno spazio condiviso;</p> <p>Gestione delle competenze personali come strumento per il lavoro di squadra;</p>	<p>1 - Fondamentali e movimenti tattici dei principali giochi di squadra:</p> <p><i>Basket</i></p> <p><i>Pallavolo</i></p> <p><i>Rugby</i></p> <p><i>Calcio</i></p> <p>2 - Sport individuali: badminton a coppie;</p> <p>3 - Giochi a squadre "tradizionali".</p>	<p>Peer education;</p> <p>Insegnamento analitico della tecnica;</p> <p>Osservazione sistematica;</p> <p>Attività pratica individuale e di gruppo.</p>	<p>Test;</p> <p>Valutazione della performance;</p> <p>Tornei a squadre.</p>	30 ore

UNITA' DIDATTICA 5: Sapersi prendere cura del proprio corpo, vivendo con esso una relazione positiva

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
3-4	<p>Approfondimento dei principali metodi di allenamento;</p> <p>Consapevolezza della differenza tra attività sportiva e attività fisica per il benessere;</p> <p>Le varie diete per un corretto stile di vita;</p> <p>Le norme di intervento di primo soccorso.</p>	<p>1 - Gestire il lavoro in sicurezza;</p> <p>2 - Appropriarsi delle norme igieniche per la pratica sportiva;</p> <p>3 - Conoscere le posture corrette da mantenere durante la vita quotidiana e durante l'esercizio fisico per evitare scompensi.</p> <p>4 - Conoscere le norme e le procedure del primo soccorso</p>	<p>Flipped classroom;</p> <p>Peer education;</p> <p>Mappe concettuali;</p> <p>Strumenti digitali;</p> <p>Prove pratiche.</p>	<p>Elaborazione di circuiti e tabelle di lavoro con esercizi personalizzati;</p> <p>Impegno, costanza e partecipazione;</p> <p>Prove pratiche.</p>	6 ore