

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2023/2024	CLASSE III	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 – 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: Comprendere le principali funzionalità dei sistemi connessi al sistema muscolo-scheletrico, sapendo utilizzare un linguaggio specifico

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 - Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni;</p> <p>2 - Riconoscere la differenza tra stiramento, contrazione e decontrazione del muscolo;</p> <p>3 – Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento;</p> <p>4 - Capire come l'energia influisce sulla funzionalità corporea.</p>	<p>Flipped classroom;</p> <p>Lezione frontale;</p> <p>Apprendimento collaborativo;</p> <p>Attività pratica anche con l'ausilio di piccoli attrezzi;</p> <p>Dispense e documenti on-line.</p>	<p>Osservazione sistematica durante l'attività;</p> <p>Valutazione della performance;</p> <p>Prove di apprendimento.</p>	8 ore

UNITA' DIDATTICA 2: I parametri dell'esercizio fisico

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-2	<p>Introduzione al concetto di allenamento, aggiustamento, adattamento;</p> <p>Il riscaldamento come parte influenzante la pratica motoria;</p> <p>Utilizzo della scala di Borg come valutazione dello sforzo.</p>	<p>1 - Sperimentare come l'affaticamento e il recupero influisce sull'apprendimento motorio;</p> <p>2- Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento;</p> <p>3 - Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova;</p> <p>4 - Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione;</p> <p>5 - Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati.</p>	<p>Attività pratica a corpo libero, a carico naturale e con l'ausilio di piccoli attrezzi;</p> <p>Interdisciplinarietà;</p> <p>Ripetizioni per prove ed errori;</p> <p>Circuit training;</p> <p>Flipped classroom;</p> <p>Dispense e documenti on-line.</p>	<p>Elaborazione di circuiti di esercizi personalizzati;</p> <p>Circuiti relativi alle capacità condizionali e Coordinative;</p> <p>Test e prove;</p> <p>Valutazione della performance.</p>	14 ore

UNITA' DIDATTICA 3: Consolidare i valori sociali dello sport e acquisire una buona preparazione motoria

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-2	<p>Apprendimento delle tecniche di preatletismo come strumento per il buon movimento;</p> <p>Padronanza del proprio corpo in relazione alla corsa su pista;</p> <p>Apprendimento delle tecniche specifiche di alcune discipline atletiche.</p>	<p>1 - Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni;</p> <p>2 - Saper utilizzare le capacità coordinative e condizionali, per la realizzazione di gesti motori complessi, utili ad affrontare diverse specialità dell'atletica leggera;</p> <p>3 - Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva;</p> <p>4 - Assumere posture corrette e sapersi autovalutare con l'ausilio della tecnologia.</p>	<p>Ripetizione per prove ed errori;</p> <p>Problem solving;</p> <p>Esercitazioni e allenamenti specifici sulla pista di atletica e in palestra;</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 specifici della disciplina;</p> <p>Valutazione dell'impegno;</p> <p>Valutazione della performance.</p>	30 ore

UNITA' DIDATTICA 4: Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-2-4	<p>Assunzione di comportamenti finalizzati al miglioramento della salute;</p> <p>Conoscenza delle diverse abitudini alimentari nei Paesi del mondo;</p> <p>Controllo e rispetto del proprio corpo;</p> <p>Assunzione e predisposizione di comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni.</p>	<p>1 – Conoscere i principi fondamentali per il mantenimento di uno stato di buona salute;</p> <p>2 – Approfondire il concetto di salute dinamica e rischio della sedentarietà;</p> <p>3 - Il movimento come prevenzione;</p> <p>4 – I principi della sana alimentazione;</p> <p>5 - Il metabolismo energetico e l'attività fisica: ruolo del movimento nell'ottimizzazione del metabolismo.</p>	<p>Dibattiti e attività di gruppo;</p> <p>Peer education;</p> <p>Flipped classroom;</p> <p>Documenti on-line;</p>	<p>Questionari a risposta multipla;</p> <p>Ricerche e relazioni;</p> <p>Tabella alimentare suddivisa con nutrienti, calorie e percentuali LARN.</p>	8 ore