

Docente: Floris Silvia

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Libro di testo: *Il corpo e i suoi linguaggi*

Autore: Del Nista-Parker-Tasselli

Casa editrice: G. D'ANNA

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA APPRENDIMENTO	METODOLOGIA / STRUMENTI
<p>Imparare ad imparare: Saper identificare su sé stessi le principali potenzialità</p> <p>Comunicare: Saper utilizzare in maniera appropriata il lessico specifico della disciplina</p> <p>Individuare collegamenti e relazioni: Saper individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti, appartenenti a diversi ambiti disciplinari</p> <p>Collaborare e partecipare Saper lavorare in gruppo secondo le indicazioni ricevute</p> <p>Acquisire e interpretare l'informazione</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saper eseguire in modo corretto le varie tipologie di allenamento • Migliorare le capacità motorie di base, coordinative e condizionali • Saper classificare gli sport in base ai meccanismi di produzione energetica • Saper percepire e riconoscere le modificazioni cardiorespiratorie • Saper utilizzare le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali • Saper distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le componenti funzionali dell'apparato locomotore e comprendere come esse funzionano: l'apparato digerente e i principi di una corretta alimentazione • Conoscere gli effetti del movimento sugli apparati funzionali dell'apparato locomotore: il fabbisogno energetico e il metabolismo • Conoscere le capacità motorie 	<p>1_Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenze generali del corpo umano • L'organizzazione del corpo umano • L'apparato digerente – introduzione – il diario alimentare <i>Le capacità condizionali e l'allenamento:</i> • Attività pratiche per il miglioramento delle capacità condizionali: allenare la forza, la resistenza, la velocità e la flessibilità • Esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo per • Esercizi senso percettivi, percorsi motori sensoriali • La ginnastica pre acrobatica: Acrosport, Volteggio 	<ul style="list-style-type: none"> • Lezione frontale e lezione dialogata • Discussione libera e guidata • Lavoro di gruppo • Risoluzione dei problemi • Impiego di linguaggi non verbali • Esecuzione autonoma di compiti proposti dal docente • Uso di strumenti didattici alternativi • Flipped classroom • Quantificazione a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro • Gradiazione del lavoro proposto passando dal semplice al complesso • Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate • Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni per piccoli gruppi
<p>Imparare ad imparare: Competenza digitale Saper utilizzare vari programmi informatici</p> <p>Progettare</p> <p>Comunicare, collaborare e partecipare Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali</p> <p>Collaborare e partecipare Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune Rispettare scadenze e impegni concordati con insegnanti e compagni</p> <p>Problem Solving Saper riflettere e trovare soluzioni adeguate alle situazioni vissute</p> <p>Agire in modo autonomo e responsabile Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie abitudini • Collaborare nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale e assistenza • Saper applicare i valori dello sport e fair play alla vita sociale e scolastica • Saper organizzare tornei e sfide • Sensibilizzare all'inclusione attraverso lo sport • Allenare il lavoro di squadra 	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondimento delle conoscenze relative alle tecniche e tattiche di alcuni sport di individuali e di squadra • Conoscere i regolamenti degli sport praticati • Conoscere la terminologia specifica • Conoscere i gesti arbitrali più importanti di giochi e sport praticati e i segnali tecnici o codificati che trovano applicazione nelle varie discipline sportive • Cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività praticata e 	<p>2_Lo sport, le regole e il fair play Sport per tutti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Approfondimento delle conoscenze relative agli sport di squadra e individuali • I giochi di squadra: Pallavolo, Badminton • L'uso delle tecnologie nelle attività sportive: strumenti tecnologici per l'organizzazione di manifestazioni sportive (excel) <p><i>Mi metto in gioco:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Partecipazione ai tornei di interclasse e di istituto • Partecipazione ai Campionati Studenteschi: Corsa campestre 	<p align="center">RECUPERO</p> <p align="center">VALUTAZIONE</p> <p>La valutazione ha avuto come oggetto:</p> <ol style="list-style-type: none"> processo di apprendimento: osservazione sulla partecipazione attiva; impegno, interesse; relazione e collaborazione; autonomia. Gli esiti dell'apprendimento: Utilizzo di griglie di osservazione (osservazione sui livelli di padronanza), prove strutturate e semi-strutturate (test a risposta multipla), verifiche orali e dialoghi Le competenze: verifiche autentiche (es. Arbitraggio, giochi, esiti lavori di gruppo, dimostrazioni pratiche) <p align="center">UDA/ PERCORSI PLURIDISCIPLINARI</p>

Docente: Floris Silvia **Disciplina:** Scienze Motorie e Sportive **Libro di testo:** Il corpo e i suoi linguaggi **Autore:** Del Nista-Parker-Tasselli **Casa editrice:** G. D'ANNA

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA APPRENDIMENTO	METODOLOGIA / STRUMENTI
<p>Imparare ad imparare: Promuovere uno stile di vita sano e attivo applicando le regole dello star bene</p> <p>Agire in modo autonomo e responsabile Agire in maniera appropriata per prestare la giusta assistenza a sé stessi e agli altri Saper attivare la catena della sopravvivenza</p> <p>Problem Solving Sapersi destreggiare in situazioni nuove applicando regole e conoscenze teoriche.</p> <p>Collaborare e partecipare Saper lavorare in gruppo secondo le indicazioni ricevute</p>	<ul style="list-style-type: none"> Assumere comportamenti alimentari finalizzati al miglioramento della salute Essere consapevoli dei danni alla salute causati dalla sedentarietà e dall'alimentazione scorretta Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo Utilizzare tecniche basilari di primo intervento in caso di emergenza Usare consapevolmente la tecnologia digitale per migliorare le proprie prestazioni Applicare comportamenti consapevoli in rete nei confronti dei compagni e di sé stessi 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere i principi basilari di una sana alimentazione Comprendere come attraverso l'acquisizione di corrette abitudini alimentari è possibile porre i primi mattoni nelle fondamenta della salute. Conoscere i principali traumi sportivi e il loro trattamento Conoscere le alterazioni dell'apparato circolatorio Conoscere gli effetti benefici del movimento sull'apparato cardio respiratorio e sull'apparato digerente Conoscere le manovre di BLS-D Conoscere la catena della sopravvivenza 	<p>3_Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <ul style="list-style-type: none"> La buona alimentazione: Il primo soccorso: Elementi di primo soccorso cardiaco: Il BLS-D e posizione laterale di sicurezza La catena della sopravvivenza 	<ul style="list-style-type: none"> Lezione frontale e lezione dialogata Discussione libera e guidata Lavoro di gruppo Risoluzione dei problemi Impiego di linguaggi non verbali Esecuzione autonoma di compiti proposti dal docente Uso di strumenti didattici alternativi Flipped classroom Quantificazione a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduazione del lavoro proposto passando dal semplice al complesso Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni per piccoli gruppo
<p>Imparare a imparare Imparare a orientarsi in contesti diversificati.</p> <p>Agire in modo autonomo e responsabile Sapere cosa fare per evitare rischi e pericoli</p> <p>Collaborare e partecipare Saper lavorare in gruppo in base all'obiettivo assegnato</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente, di sé stessi e degli altri. Saper utilizzare le attività apprese in situazioni ambientali diverse non solo in ambito sportivo, ma anche in situazioni quotidiane Sapersi orientare con semplici punti di riferimento 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono Conoscere come tutelare e rispettare la natura Conoscere i benefici dell'attività motoria in ambienti naturali diversi: Conoscere come ci si deve comportare in ogni contesto per limitare i rischi e affrontare i pericoli 	<p>4_Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p> <p>Attività in ambiente naturale: Percorsi urbani l'attività motoria nei parchi urbani</p>	<p align="center">RECUPERO</p> <p align="center">VALUTAZIONE</p> <p>La valutazione ha avuto come oggetto:</p> <p>d) processo di apprendimento: osservazione sulla partecipazione attiva; impegno, interesse; relazione e collaborazione; autonomia.</p> <p>e) Gli esiti dell'apprendimento: Utilizzo di griglie di osservazione (osservazione sui livelli di padronanza), prove strutturate e semi-strutturate (test a risposta multipla), verifiche orali e dialoghi</p> <p>f) Le competenze: verifiche autentiche (es. Arbitraggio, giochi, esiti lavori di gruppo, dimostrazioni pratiche)</p> <p align="center">UDA/ PERCORSI PLURIDISCIPLINARI</p>