

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 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 de capacità motorie di base, coordinative e condizionali • 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 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 • Le componenti funzionali dell'apparato locomotore: <p><i>Le capacità condizionali e l'allenamento:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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: l'acrosport, il volteggio, il quadro svedese. 	<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 • Graduatoria 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 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 fairplay alla vita sociale e scolastica • Saper utilizzare i vari programmi informatici per sviluppare lezioni in aula multimediale utilizzando Word PowerPoint e Prezi • 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 • Conoscere alcune APP specifiche per l'allenamento sportivo 	<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: Pallavolo, Basket, Badminton <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 <p>Sperimentare sport paralimpici con la Bebe Vio Academy</p>	<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 Comprendere le potenzialità e i pericoli di internet</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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 gli effetti benefici del movimento sull'apparato cardio respiratorio e sull'apparato digerente 	<p>3_Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <ul style="list-style-type: none"> La buona alimentazione: L'alimentazione dello sportivo Il primo soccorso: Elementi di primo soccorso cardiaco: Il BLS-D 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
				RECUPERO
				VALUTAZIONE
				<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>
				UDA/ PERCORSI PLURIDISCIPLINARI