

Docente: Floris Silvia

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Libro di testo: Studenti informati

Autore: Balboni B / Dispensa A

Casa editrice: Il Capitello

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA APPRENDIMENTO	METODOLOGIA / STRUMENTI
<p>Imparare ad imparare: Saper raccogliere dati e formulare ipotesi sul funzionamento dell'apparato muscolo-scheletrico e articolare Saper distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria sportiva</p> <p>Comunicare: Saper utilizzare 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>	<ul style="list-style-type: none"> Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte Migliorare le 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 l'apparato cardiorespiratorio Conoscere gli effetti benefici del movimento Rilevazione del battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo Conoscere le capacità motorie di base a partire dalla loro classificazione in capacità coordinative e capacità condizionali 	<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 <p><i>Le componenti funzionali dell'apparato locomotore:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> l'apparato cardio circolatorio; <p>Le capacità motorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> definizioni delle capacità coordinative e condizionali <p>Esercizi a corpo libero individuali, a coppie e/o in gruppo. Percorsi motori e percorsi sensoriali</p>	<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>Progettare 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</p> <p>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"> Saper eseguire, almeno uno sport di squadra ed uno individuale nei ruoli congeniali alle proprie attitudini Saper svolgere le funzioni di arbitraggio Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni Saper applicare i valori dello sport e fair-play alla vita sociale e scolastica 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere le principali regole 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 Conoscere le regole del Fair-Play Conoscere modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività 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 <i>Sport per tutti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> I giochi presportivi: il Dodgeball Gli sport individuali; gli sport di squadra (attività pratiche in palestra e in ambiente naturale): Pallavolo, Badminton L'arte di comunicare: i gesti arbitrali <p><i>Sport e tecnologia:</i> <i>Mi metto in gioco:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Partecipazione a tornei di interclasse, di istituto e Campionati studenteschi. Atletica: la corsa campestre 	<p style="text-align: center;">RECUPERO</p> <p style="text-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 style="text-align: center;">UDA/ PERCORSI PLURIDISCIPLINARI</p>

Docente: Floris Silvia		Disciplina: Scienze Motorie e Sportive		Libro di testo: Studenti informati		Autore: Balboni B / Dispenza A		Casa editrice: Il Capitello	
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA APPRENDIMENTO	METODOLOGIA / STRUMENTI					
<p>Collaborare e partecipare Saper lavorare in gruppo secondo le indicazioni ricevute</p> <p>Imparare ad imparare: Promuovere uno stile di vita sano e attivo</p> <p>Agire in modo autonomo e responsabile Agire in maniera appropriata per prestare la giusta assistenza a se 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Adottare un abbigliamento idoneo alle lezioni. • Svolgere attività codificate e non nel rispetto della propria e altrui incolumità • Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo • Condividere, utilizzare e rispettare le regole utili alla convivenza e alle attività motorie e sportive. Saper utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei alla pratica dell'attività motoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le parti del proprio corpo e padroneggiarle mostrando adeguato controllo • Conoscere alcuni dei più comuni traumi in cui possiamo incorrere nella vita quotidiana o praticando sport e il loro trattamento • Conoscere i principali traumi e alterazioni dell'apparato circolatorio: emorragie, epistassi, shock, soffocamento • Conoscere gli effetti benefici del movimento sull'apparato muscolo-scheletrico e cardio respiratorio 	<p>3_Salute, benessere, sicurezza e prevenzione <i>Primo soccorso</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti • L'ABC del primo soccorso: Traumi e alterazioni dell'apparato scheletrico, articolare e muscolare Elementi di primo soccorso: Posizione laterale di sicurezza e BLS • 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 gruppi 					
<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> <p>Problem solving Sapersi orientare con semplici punti di riferimento</p> <p>Individuare collegamenti e relazioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente, di se stessi e degli altri. • Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale • 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 • Sapersi orientare con bussole, mappe, e carte • Utilizzare e padroneggiare in modo corretto e responsabile le tecnologie digitali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale. • Conoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale • Conoscere come ci si deve comportare in ogni contesto per limitare i rischi e affrontare i pericoli • Conoscere i dispositivi elettronici e digitali ed il loro utilizzo 	<p>4_ Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale <i>Dalla montagna alla tavola</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Il piacere di muoversi in natura: Percorsi in ambiente urbano • L'uso delle tecnologie nelle attività sportive: APP e GPS per l'allenamento sportivo strava, relive runtastic • Escursioni sulla neve: ciaspolata 	<p style="text-align: center;">RECUPERO</p> <p style="text-align: center;">VALUTAZIONE</p> <p>La valutazione avrà 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 style="text-align: center;">UDA/ PERCORSI PLURIDISCIPLINARI</p> <p>UDA: La buona Alimentazione Scienze motorie, Scienze dell'alimentazione, TIC.</p> <p>UDA: Dalla montagna alla tavola: si rimanda alla tavola di programmazione del Consiglio di classe</p>					