

Docente : Floris Silvia

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Libro di testo: Match Point

Autore: Maurizio Gottin Enrico Degani

Casa editrice: Sei

| COMPETENZE | ABILITA' | CONOSCENZE | UNITA APPRENDIMENTO | METODOLOGIA / STRUMENTI |
|---|---|---|---|---|
| <p>Comunicare: Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina Essere consapevoli delle diverse gestualità nel mondo Osservare le reazioni al mio linguaggio verbale e non verbale e cercare di comunicare in modo inclusivo</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 Rispettare scadenze e impegni concordati con insegnanti e compagni 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 Sperimentare alcuni linguaggi espressivi Acquisire consapevolezza delle capacità comunicative del corpo Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo Migliorare de capacità motorie di base, coordinative e condizionali Migliorare le abilità e la destrezza con e senza l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi anche occasionali Utilizzare efficacemente gli schemi motori in azioni complesse di accoppiamento, combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione | <ul style="list-style-type: none"> Conoscere l'apparato scheletrico Conoscere le parti del proprio corpo e padroneggiarle mostrando adeguato controllo Conoscere i movimenti e le posizioni principali necessari a un'attività motoria abituale Conoscere gli effetti benefici del movimento sull'apparato muscolo-scheletrico Conoscere le forme di linguaggio | <p>1_Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p> <ul style="list-style-type: none"> La comunicazione: gli aspetti della comunicazione, le forme di linguaggio verbale e non verbale, i segnali convenzionali, la prossemica. <i>Corpo umano e attività motoria</i> L'apparato locomotore: le componenti attive dell'apparato locomotore. Il Sistema scheletrico Paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare: la postura corretta <i>Le capacità motorie</i> Le capacità condizionali: forza, velocità, flessibilità. Le capacità coordinative: la coordinazione, le capacità coordinative generali, le capacità motorie negli sport. Esercizi: percorsi motori per la coordinazione; esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo | <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 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 ad imparare: Sperimentare l'evoluzione dei gesti tecnici degli sport; applicare strategie per superare le difficoltà</p> <p>Comunicare, collaborare e partecipare Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali Utilizzare linguaggi diversi (verbale, non verbale, gestuale informatico), per esprimere le proprie conoscenze disciplinari</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> | <ul style="list-style-type: none"> Saper eseguire, almeno uno sport di squadra ed uno individuale nei ruoli congeniali alle proprie attitudini Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport Discriminare e controllare le percezioni sensoriali. Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni Rispettare le regole e svolgere un ruolo attivo nell'attività sportiva Relazionarsi positivamente mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi: il fair play | <ul style="list-style-type: none"> Conoscere le principali differenze degli sport individuali e di squadra 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 i canali attraverso i quali si esprime il linguaggio del corpo Conoscere modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive. Conoscere le regole del Fair-Play | <p>2_Lo sport, le regole e il fair play <i>Lo sport per tutti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Gli sport individuali (attività pratiche in palestra e in ambiente naturale); il badminton Gli sport di squadra (attività pratiche in palestra e in ambiente naturale): pallavolo, <i>Capacità e abilità espressive</i> L'arte di comunicare: "Quando le parole non bastano, il linguaggio non verbale, la postura e la gestualità " I gesti arbitrali | <p align="center">RECUPERO</p> <p align="center">In itinere</p> |
| | | | | <p align="center">VALUTAZIONE</p> <p>La valutazione avrà 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> <p>2_Lo sport, le regole e il fair play "SFIDIAMOCI CON UN FROLLINO" – L'arte di comunicare: quando le parole non bastano</p> |

Docente : Floris Silvia

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Libro di testo: Match Point

Autore: Maurizio Gottin Enrico Degani

Casa editrice: Sei

| COMPETENZE | ABILITA' | CONOSCENZE | UNITA APPRENDIMENTO | |
|--|---|--|---|--|
| <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 l'apparato muscolo scheletrico • 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 le manovre di BLS • Conoscere la posizione laterale di sicurezza • Conoscere gli effetti benefici del movimento sull'apparato muscolo-scheletrico | <p>3_Salute, benessere, sicurezza e prevenzione <i>Vita quotidiana e sicurezza</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: Elementi di primo soccorso • La catena della sopravvivenza | |
| <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. • 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 • Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale | <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 | <p>4_ Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale Il piacere di muoversi in natura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'orienteeering | |