

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>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 • 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 | <p>1_Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p> <p><i>Conoscenze generali del corpo umano:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'organizzazione del corpo umano • Le componenti funzionali dell'apparato locomotore: • L'apparato digerente, gli organi di pulizia, gli organi di stoccaggio. <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, 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: 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</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 Svolgere in modo imparziale il difficile compito di giuria</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 • Saper applicare i valori dello sport e fairplay alla vita sociale e scolastica • Sensibilizzare all'inclusione attraverso lo sport • Allenare il lavoro di squadra • Assumere posture corrette e attinenti a diverse situazioni | <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 gli aspetti della comunicazione • 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 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"> • L'espressività corporea e la comunicazione: le forme di comunicazione verbale e non verbale • L'uso delle tecnologie nelle attività sportive: GPS e APP utili all'allenamento sportivo | <p align="center">RECUPERO</p> <ul style="list-style-type: none"> • In itinere <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 align="center">“SFIDIAMOCI CON UN FROLLINO”</p> <p align="center">– L'espressività corporea e la comunicazione: le forme di linguaggio verbale e non verbale; il difficile ruolo dell'arbitro e del giudice –</p> <p align="center">(*2_ Lo sport, le regole e il fair play)</p> |

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: 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 Applicare comportamenti consapevoli in rete nei confronti dei compagni e di se stessi | <ul style="list-style-type: none"> Conoscere l'apparato digerente 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 le alterazioni dell'apparato circolatorio Conoscere gli effetti benefici del movimento sull'apparato cardio respiratorio e sull'apparato digerente Conoscere gli aspetti positivi e negativi dell'utilizzo dello smartphone | <p>3_Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <ul style="list-style-type: none"> La buona alimentazione: Il fabbisogno idrico e la prestazione sportiva Il primo soccorso: Elementi di primo soccorso cardiaco: Il BLS-D La catena della sopravvivenza <i>Cittadinanza digitale</i> Quando lo smartphone (non) aiuta (cittadinanza digitale) | |
| <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</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 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 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 Conoscere come leggere le carte, le mappe e la bussola Conoscere i dispositivi elettronici e digitali ed il loro utilizzo | <p>4_Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p> <p><i>Sport outdoor:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> L'Orienteering L'uso delle tecnologie nelle attività sportive: APP e GPS per l'allenamento sportivo. | |