

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>Imparare ad imparare: Saper individuare, scegliere e utilizzare diverse fonti e tipi di informazione e formazione.</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 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 • 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 gli equilibri posturali • 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 <i>Il linguaggio delle scienze motorie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • La nomenclatura del corpo umano, Gli Assi anatomici del movimento, Atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali. <p><i>Conoscenze generali del corpo umano:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'organizzazione del corpo umano • L'apparato locomotore: il sistema scheletrico e sistema muscolare <p><i>Le capacità motorie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le capacità coordinative e condizionali: definizioni e classificazioni • Gli schemi motori e le loro caratteristiche <p>Percorsi motori, esercizi a corpo libero individuali, a coppie e/o in gruppo</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 • 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: Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno un sport di squadra ed uno individuale nei ruoli congeniali alle proprie attitudini</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</p> <p>Problem Solving Saper riflettere e trovare soluzioni adeguate alle situazioni vissute Comprendere il valore della legalità nello sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport • Discriminare e controllare le percezioni sensoriali. • Saper svolgere le funzioni di arbitraggio • 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 • Saper valutare il proprio agire nello sport e nei gruppi eterogenei • Essere consapevole dei valori sociali dello sport 	<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 • 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"> • Giochi con la palla: giochi pre-sportivi e sportivi <p><i>Gli sport individuali</i> (attività pratiche in palestra e in ambiente naturale)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton <p><i>Gli sport di squadra</i> (attività pratiche in palestra e in ambiente naturale)</p> <p><i>Capacità e abilità espressive</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pallavolo, Giochi presportivi 	<p align="center">RECUPERO</p> <ul style="list-style-type: none"> • In itinere • Verifiche orali complessive <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 agire in maniera appropriata per prestare la giusta assistenza a se stessi e agli altri</p> <p>Agire in modo autonomo e responsabile 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 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 • Conoscere la posizione laterale di sicurezza • Conoscere gli effetti benefici del movimento sull'apparato muscolo-scheletrico 	<p>3_Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il regolamento della palestra • <i>Motricità e sicurezza</i> • Controllare il rischio; Educare alla sicurezza; La palestra: un luogo di lavoro • Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti • 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 Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove ed inusuali 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 nell'ambiente naturale ed artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)</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 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. • Saper utilizzare le attività apprese in situazioni ambientali diverse non solo in ambito sportivo, ma anche in situazioni quotidiane • Conoscere come ci si deve comportare in ogni contesto per limitare i rischi e affrontare i pericoli quotidiani 	<p>4_Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale</p> <p><i>Il piacere di muoversi in natura:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'orienteeering 	