

Istituto Statale d'Istruzione Superiore L. da Vinci - C. R. Carli - S. de Sandrinelli

Sede legale: Via Paolo Veronese, 3

tsis001002@istruzione.it - www.davincicarli.gov.it

## A.S. 2019-2020 - CLASSE: T 5<sup>A</sup>G - PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: PROF. PAOLA FERRARI

### Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare		
Codice	Descrizione della competenza	Tipologia (*)
G042	Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.	R

(\*) La lettera R indica se la disciplina è di riferimento per lo sviluppo della competenza, la lettera C se la disciplina è concorrente.

### Moduli didattici realizzati

M01: MODULO UNICO: Il corpo in movimento	
Conoscenze	Abilità
<p>1) Avere consapevolezza delle proprie potenzialità (punti di forza/ criticità); Conoscere i principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento;</p> <p>- Argomenti teorici : Capacità ed abilità coordinative; Capacità condizionali ed allenamento : Resistenza, Forza, Velocità, Mobilità Articolare. Meccanismi energetici: sintesi ATP. Metabolismo Basale ,IMC,TDI,LAF, calcolo fabbisogno energetico giornaliero.</p> <p>2) Controllare i movimenti per risolvere un compito motorio in maniera adeguata;</p>	<p>1) Utilizzare risposte motorie efficaci in situazioni in situazioni variabili e complesse; riconoscere i gesti ed i segni della comunicazione non verbale ( arbitraggio);</p> <p>2) Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e delle varie discipline sportive.</p>

<p>3) Approfondire gli aspetti teorici e pratici delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati ; saper arbitrare. Rispetto delle regole, dei tempi, dei ruoli assegnati . Saper collaborare con i compagni più in difficoltà' mettendo a disposizione del gruppo le proprie capacità;Rispettare consegne,indicazioni, regole e turni.</p> <p>4) Conoscere i principi base per uno stile corretto di vita improntato al benessere psico-fisico;Conoscere i principi fondamentali di prevenzione infortuni e le corrette pratiche di lavoro in sicurezza evitando fattori di rischio soggettivi ed oggettivi;Riconoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport (fair play); - Argomenti pratici: sviluppo e miglioramento delle capacità cardio circolatorie e respiratorie attraverso attività aerobiche; preatletici generali con lavoro sulla coordinazione ; mobilitazione e stretching; elementi tecnici di base relativi a sport di squadra (pallavolo,pallacanestro, calcetto e pallamano); lavoro in circuito per lo sviluppo della resistenza ,forza e velocità anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi ( manubri, fascia elastica, palle mediche,bastoni); arbitraggio.</p> <p>5) Gli argomenti pratici hanno riguardato: -sviluppo e miglioramento delle capacità cardiocircolatorie e respiratorie attraverso attività aerobiche;-preatletici generali con lavoro sulla coordinazione;-mobilitazione e stretching;-elementi tecnici di base relativi a sport di squadra (pallavolo,pallacanestro,pallamano e calcetto);-lavoro in circuito per lo sviluppo delle capacità di resistenza , forza e velocità anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi (manubri,banda elastica,palle mediche, funicella)- arbitraggio e rispetto delle regole.</p> <p>6) Argomenti teorici: Principi nutritivi: macronutrienti (proteine,glucidi,lipidi), acqua, e micronutrienti (sali minerali e vitamine); Etichetta alimentare e nutrizionale, Additivi; commenti personali su link e/o video riguardanti: -"la ginnastica ai tempi del Fascismo"; "Owens e Long : un'amicizia nata durante le Olimpiadi del 1936", "A pugni chiusi: Smith, Olimpadi 1968"; "Piano 14:25, il doping di Stato"; "turismo irresponsabile: Everest"; "Turismo sostenibile??: le baraccopoli di lusso in Sudafrica"</p>	<p>3) Riconoscere falli ed infrazioni durante la fase di gioco;utilizzare semplici principi tattici; collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato.</p> <p>4) Saper affrontare il confronto agonistico con etica corretta; accettare le decisioni arbitrali;prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni mettendo in pratica i principi fondamentali di prevenzioni infortuni</p>
--	--

<b>Mediazione didattica</b>		
<b>Metodologie</b>	<b>Strumenti</b>	<b>Verifiche</b>

Lezione frontale Ricerca-azione A gruppi	Computer o tablet Libri di testo Videolezioni Dispense fornite dal docente Risorse online ZOOM, CLASSROOM	Prove scritte Verifiche formative orali Questionari Prove motorie pratiche
--	--	---

<b>Libri di testo adottati</b>
- "Sullo Sport", Del Nista, Parker, Tasselli; ed. D'Anna

Trieste, 10/06/2020

Il docente:

---