

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. 2021-2022 - CLASSE: 5°D Relazioni Internazionali per il marketing
PROGRAMMA SVOLTO**

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: PROF. LEA BIASUTTI

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

1) Avere consapevolezza delle proprie potenzialità (punti di forza/ criticità); Conoscere i principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento; Argomenti teorici: il Doping: definizione, responsabilità, sostanze e metodi proibiti sempre, in competizione, e solo in determinate discipline. Integratori. Principi nutritivi, indice glicemico degli alimenti, fabbisogno energetico, Metabolismo Basale, IMC, TDI; livelli di assunzione consigliati, piramide alimentare, controllo del peso, disturbi del comportamento alimentare. Additivi alimentari.

- Argomenti teorici: il Doping: definizione, responsabilità, sostanze sempre proibite, sostanze proibite in competizione, metodi proibiti. Integratori. Principi nutritivi ,indice glicemico degli alimenti,Fabbisogno Energetico, Metabolismo Basale, IMC, TDI; livelli di assunzione consigliati, piramide alimentare, controllo del peso, disturbi del comportamento alimentare. Additivi alimentari

2) Controllare i movimenti per risolvere un compito motorio in maniera adeguata; Saper collaborare con i compagni più in difficoltà mettendo a disposizione del gruppo le proprie capacità

3) Rispetto delle regole, dei tempi, dei ruoli assegnati; Rispettare consegne, indicazioni, regole e turni.

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 ; mobilizzazione e stretching; lavoro in circuito per lo sviluppo della resistenza ,forza e velocità; arbitraggio.

- Argomenti pratici: sviluppo e miglioramento delle capacità cardio circolatorie e respiratorie attraverso attività aerobiche; preatletici generali con lavoro sulla coordinazione ; mobilizzazione e stretching; elementi tecnici di base relativi a sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, baseball, badminton); lavoro incircuito per lo sviluppo della resistenza ,forza e velocità; arbitraggio.

1) Utilizzare risposte motorie efficaci in situazioni in situazioni variabili e complesse;

2) Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e delle varie discipline sportive -Conoscere le regole degli sport praticati -conosce l'importanza che l'attività fisica assume per il benessere individuale e collettivo

3) collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato.

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>5) -Conosce i nutrienti contenuti negli alimenti: macronutrienti (glucidi, protidi, lipidi) e micronutrienti (vitamine, Sali minerali e acqua) -Conosce i termini glicemia e colesterolo-Conosce i principi base per una dieta equilibrata (L.A.R.N. livelli di assunzione raccomandati: 55% carboidrati, 15%proteine, 30% lipidi)-Conosce la piramide alimentare-Conosce l'IMC-Conosce i principali disturbi alimentari: anoressia, bulimia, obesità -Conoscere il doping e i suoi effetti -Conoscere le sostanze vietate e il codice Wada</p>	<p>5) Conosce i principi base per una corretta alimentazione prima e dopo una prestazione sportiva-Conoscere l'influenza della pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo-Sa operare scelte consapevoli riguardanti la propria alimentazione in rapporto allo stile di vita-Sa riconoscere le buone e cattive abitudini nell'alimentazione -Individua i valori calorici degli alimenti leggendo l'etichetta alimentare. -Conoscere il doping e i suoi effetti -Conoscere le sostanze vietate e il codice Wada</p>
--	---

ED CIVICA	il rispetto della legalità in ambito sportivo: gli aspetti giuridici legati al doping
------------------	---

Mediazione didattica		
Metodologie	Strumenti	Verifiche
Lezione frontale Flipped classroom Discussione guidata Cooperative learning Problem solving	Computer o tablet Libri di testo Videolezioni Dispense fornite dal docente Risorse online Applicazioni e software	Prove scritte Prove pratiche Verifiche formative orali

Libri di testo adottati
- Più Movimento

Trieste, 04/05/2022

Il docente:

