

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. 2022-2023 - CLASSE: 1^G - PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: PROF. SALVATORE LAUDANI

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

Argomenti teorici :

apparato scheletrico : funzioni scheletro, tipi di ossa, tipi di tessuto osseo, periostio, rimaneggiamento osseo, nomenclatura ossa, paramorfismi e dismorfismi, principali patologie rachide, apparato articolare, diartrosi; benefici dell'attività sportiva ;apparato respiratorio

Apparato muscolare: tipi di tessuto muscolare, proprietà, composizione, tipi di fibre, m. agonisti/antagonisti/sinergici, nomenclatura e funzioni dei principali muscoli, benefici dell'attività sportiva , principali patologie da movimento (strappo, contusione, crampo, distorsione) ; riscaldamento e stretching (obiettivi e fisiologia)

ED CIVICA La sicurezza nella pratica dell'attività motoria e sportiva.

1) Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità sapendo valutare le proprie potenzialità; il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti, gesti tecnici); conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale (prossemica).

2) Controllare i movimenti per risolvere un compito motorio in maniera adeguata; Ampliare le proprie capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori utili alla pratica sportiva lavorando su destrezza, combinazione motoria, orientamento spazio-tempo ed equilibrio.

3) Conoscere i principali sport di squadra e giochi codificati (fondamentali individuali e di squadra, gesti arbitrali).

Terminologia e regole principali degli sport praticati; 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

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);Il movimento come prevenzione rischi della sedentarietà. –

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, 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.

1) Utilizzare consapevolmente il proprio in movimento: schemi motori semplici in condizioni variate; Utilizzare risposte motorie efficaci in situazioni anche complesse; riconoscere i gesti ed i segni della comunicazione non verbale (arbitraggio)

2) Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (distanza, velocità, struttura ritmica, successione, traiettoria);controllare e dosare l'impegno in relazione alla richiesta motoria; saper adattare l'azione motoria a più situazioni e con attrezzi diversi; identificare le informazioni pertinenti per ottimizzare l'esecuzione motoria ;Rielaborare e combinare gli schemi motori in funzione alla richiesta; controllo del corpo nelle azioni posturali

3) Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base dei vari sport praticati; applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali; adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto; riconoscere falli ed infrazioni durante la fase di gioco; utilizzare semplici principi tattici; collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato.

Mediazione didattica		
Metodologie	Strumenti	Verifiche
Lezione frontale Discussione guidata Cooperative learning Studio di casi	Computer o tablet Libri di testo Videolezioni Audiovisivi Risorse online	Prove scritte Questionari

Libri di testo adottati
- "Educare al movimento Slim", Fiorini-Bocchi-Coretti-Lo vecchio.

Mediazione didattica

Trieste, 10/06/20223

Il docente:

Salvatore Laudani