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: 3^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**

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 difficolta' mettendo a disposizione del gruppo le proprie capacità; Rispettare consegne, indicazioni, regole e turni. Argomenti teorici: - 1) L'apparato cardiocircolatorio: la funzione, il muscolo cardiaco, parametri dell'attività cardiaca, grande e piccola circolazione, composizione del sangue, variazione dei parametri durante l'esercizio fisico, rilevazione del battito. – 2)L'apparato respiratorio: le vie aeree, i polmoni, la meccanica respiratoria, respirazione volontaria e automatica, la ventilazione polmonare, la respirazione addominale, respirazione esterna e interna. -Aspetti, benefici che l'attività motoria produce al nostro fisico. -Cosa succede al nostrocorpo se non si svolge attività motoria. Il fair play e il manifesto della comunicazione nonostile nello sport. (Ed Civica). Riconoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport.	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; proporre esercizi statici o dinamici riguardanti specifiche funzionalitàmuscolari 3) Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base dei vari sport praticati; applicare le regole e riconoscerei 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 4) Saper affrontare il confronto agonistico con etica corretta; accettare le decisioni arbitrali; prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni mettendo inpratica i principi fondamentali di prevenzioni infortuni.

Argomenti pratici: sviluppo e miglioramento delle capacità cardio circolatoriee respiratorie attraverso attività aerobiche; preatletici generali con lavoro sulla coordinazione ; mobilizzazione estretching; elementi tecnici di base relativi a sport di squadra(pallavolo, pallacanestro, calcetto); 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	

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.

Trieste, 10/06/20223

Il docente:

Salvatore Laudani