

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. 2020-2021 - CLASSE: 4^AL - 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 |

| | |
|---|---|
| <p>1) Gli aspetti teorico-pratici e tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati a livello scolastico (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5, tennistavolo, alcune specialità dell'atletica leggera). I diversi aspetti di un evento sportivo (organizzazione, preparazione, svolgimento del gioco, arbitraggio, classifiche). Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo dalle diverse attività sportive. -</p> <p>2) La frequenza cardiaca e respiratoria (parametri di base e sotto sforzo) Il recupero fisiologico Elementi teorici- Le capacità condizionali: forza, velocità e resistenza. - Le capacità coordinative generali, speciali e mobilità articolare. Le caratteristiche specifiche delle diverse attività motorie con particolare attenzione agli elementi ritmici e coordinativi - La capacità di apprendimento motorio- La capacità di adattamento motorio- La capacità di controllo e direzione del movimento.</p> <p>3) Educazione alimentare; glucidi, lipidi e proteine- potere calorico degli alimenti- la piramide alimentare- la dieta. Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo dalle diverse attività sportive. la frequenza cardiaca e respiratoria (parametri di base e sotto sforzo). Il recupero fisiologico</p> <p>Lo sport tra inclusione e competizione. (Ed Civica)</p> | <p>1) Migliorare l'esecuzione dei gesti tecnici e trasferire le abilità motorie ai diversi contesti sportivi adattandole alle situazioni e proponendo varianti.</p> <p>Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità per realizzare in team un compito complesso rispettando le indicazioni e definendo i tempi, gli spazi, i turni e le regole. Saper rilevare empiricamente i propri parametri cardio-respiratori prima e dopo la prestazione sportiva. monitorare i propri tempi di recupero.</p> <p>Ampliare le proprie capacità motorie realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare situazioni variabili. Perfezionare la qualità esecutiva ed impostare, correggere e mantenere posture corrette durante i movimenti.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esercizi di adattamento e trasformazione dei movimenti - Esercizi di accoppiamento e combinazione dei movimenti - Esercizi di differenziazione dei movimenti <p>Adeguare l'intensità dello sforzo alla durata dell'esercizio fisico.</p> <p>Controllare la respirazione durante lo sforzo in base alle richieste specifiche della prestazione.</p> <p>Controllare lo stato di contrazione/decontrazione dei muscoli agonisti/antagonisti coinvolti in un esercizio con consapevolezza cinestesica.</p> <p>Distinguere le prestazioni sportive in base ai parametri di intensità/durata e predisporre ad affrontarle nel modo opportuno (preparazione, distribuzione dello sforzo, dosaggio del carico, recupero)</p> <p>Avere maggior consapevolezza del funzionamento del corpo umano durante la prestazione sportiva. Dei meccanismi di produzione di energetici e di una corretta alimentazione.</p> <p>Saper adottare, nei diversi contesti, comportamenti funzionali alla sicurezza ed applicare alcune procedure di primo soccorso</p> <p>Saper intervenire in caso di emergenza</p> <p>Riconoscere le caratteristiche dei traumi muscolari più ricorrenti nella pratica sportiva e saper effettuare il primo soccorso nel modo più consono</p> |
|---|---|

| Mediazione didattica | | |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| Metodologie | Strumenti | Verifiche |

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

| |
|--|
| Libri di testo adottati |
| - "Più movimento", Fiorini-Bocchi-Coretti-Chiesa, DEA ed |

Trieste, 10/06/2022

Il docente:

Salvatore Laudani