

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. 2023-2024 - CLASSE: 4[^]Q - 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'organismodalle diverse attività sportive.- 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>2) Argomenti teorici</p> <p>Apparato muscolare: caratteristiche del muscolo scheletrico, Tipi di contrazione, Muscoli volontari e involontari, muscoli agonisti e antagonisti, Il sarcomero, miosina e actina. Nomenclatura dei principali muscoli.</p> <p>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)- Ilrecupero fisiologico Le diverse fonti per la produzione dell'energia muscolare.- Il sistema anaerobico alattacido - Il sistema anaerobico lattacido - il sistema aerobico</p> <p>Alcuni elementi di traumatologia sportiva a carico dell'apparato locomotore.- Contratture e crampi muscolari- Stiramenti e strappi muscolari.</p> <p>3) 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.</p> <p>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, 06/06/2024

Il docente:

Laudani Salvatore