

1) Finalità dell'insegnamento

Trasmettere conoscenze utili a sviluppare competenze e abilità legate alla disciplina scolastica delle Scienze Motorie e Sportive. A tal fine, il piano didattico comprende contenuti di tipo teorico e pratico che si intersecano con esperienze di apprendimento utili allo studente per lo sviluppo motorio, sociale e per il suo benessere psico-fisico.

Educare alla collaborazione attraverso il gioco di squadra regolamentato.

Comprendere l'importanza degli errori e la correzione degli stessi come mezzo di miglioramento personale e superamento dei propri limiti. Errori come risorsa di apprendimento.

Imparare a rispettare il proprio corpo e comprendere l'importanza preventiva dell'attività fisica.

Sviluppare capacità tattiche utili al raggiungimento di un obiettivo prefissato nella maniera più efficace possibile. Questo utilizzando le abilità motorie acquisite, interagendo in maniera costruttiva con i compagni e attraverso una lettura dinamica, perspicace e immediata della situazione di gioco. Quindi, attraverso lo Sport, migliorare la capacità di problem-solving.

Comprendere la relazione tra alimentazione, nutrizione e scienze motorie e sportive, quindi l'importanza di questa correlazione per un sano stile di vita volto al benessere individuale e collettivo.

Riflettere sul ruolo dello sport nella storia e il ruolo che ricopre nell'educazione civica.

2) Obiettivi di apprendimento

L'obiettivo prioritario è quello di far acquisire allo studente le competenze di base attese a conclusione dell'obbligo di istruzione.

Acquisire le abilità motorie e cognitive utili allo svolgimento dei principali sport di squadra e individuali.

Imparare semplici esercizi volti al miglioramento del proprio assetto posturale in situazioni statiche e dinamiche funzionali al contesto di lavoro.

Comprendere gli aspetti storico-sociali dello sport come elemento che accompagna l'uomo dalle prime Olimpiadi al giorno d'oggi.

Capire l'importanza dell'attività fisica come forma di prevenzione nelle patologie croniche e degenerative e come questo sia correlato all'alimentazione.

3) COMPETENZE AL TERMINE DEL SECONDO BIENNIO:

Le conoscenze e le abilità indicate si sviluppano nell'interazione e cooperazione tra questa disciplina e le altre dell'area generale e di indirizzo. Attraverso una didattica finalizzata e l'attuazione di progetti definiti.

Utilizzare in maniera efficace e finalizzata le abilità acquisite attraverso lo studio delle conoscenze e le esercitazioni pratiche.

4) OBIETTIVI SPECIFICI dell'INSEGNAMENTO

Conoscenze

- Nozioni di Anatomia e Fisiologia, con particolare focus sulla composizione corporea e i substrati energetici utilizzati dal corpo umano.
- Dimensione salutistica e preventiva dello sport: affrontare tematiche riguardanti l'ergonomia sul posto di lavoro e di un abbinato condizionamento di forza. Comprendere l'importanza di uno stile di vita sano nel presente per il futuro. Illustrare patologie croniche derivanti da consumo eccessivo di alcol, tabagismo, alimentazione errata, quali: BPCO, Cardiopatie, Obesità, Diabete.
- Aspetti psicologici legati alle dinamiche di gruppo che inducono all'abuso di sostanze stupefacenti e come l'attività sportiva possa evitare l'innescarsi di tali dinamiche.
- Basi teoriche degli sport di squadra e individuali affrontati, capacità di arbitraggio e di proporre semplici schemi motori finalizzati al raggiungimento di un obiettivo motorio/sportivo.

Abilità

Essere in grado di rielaborare e trasformare le conoscenze in concetti acquisiti, interiorizzati e renderli utili ad un miglior approccio alla vita di tutti i giorni, in senso salutistico e di capacità di interazione sociale costruttiva e positiva. Capire il nesso esistente tra l'apprendimento delle abilità motorie attraverso l'allenamento e il miglioramento della performance sportiva, al fine di essere in grado di proporre semplici esercitazioni finalizzate di gruppo o individuali.

5) MODALITA DI INSEGNAMENTO E METODOLOGIE DIDATTICHE

Lezioni frontali esposte anche con il supporto della lavagna e proiezioni alla Lim.

Visione di film, documentari e trasmissioni televisive inerenti la materia.

Lavori di gruppo e lezioni tra pari.

Lezioni pratiche in palestra/all'aperto.

DAD e DID con utilizzo di Hangout Meet, Ppt e materiale di studio individuale fornito in PDF via e-mail o Google Classroom.

6) MATERIALI DIDATTICI E LIBRI DI TESTO

Aule attrezzate con Apple tv

Palestra.

Dispense teoriche fornite dall'insegnate.

Programma insegnamento di: Scienze motorie e sportive	Pagina 2/6	Rev. 0000
--	------------	-----------

7) TIPOLOGIA E NUMERO DI VERIFICHE

Test scritto con domande a scelta multipla, vero/falso, a completamento, a risposta aperta.

Prova pratica valutativa in itinere e al termine di una unità didattica per verificare l'evolversi delle abilità acquisite.

Relazione finale in cui si chiede allo studente di creare un saggio riassuntivo di quanto appreso, utilizzando i documenti forniti e riflessioni personali.

Relazione orale esposizione di un determinato argomento\tema in maniera pertinente e logica in maniera autonoma o guidata dall'insegnante.

8) ATTIVITA' DI RECUPERO / INDIVIDUALIZZAZIONE e PERSONALIZZAZIONE

Le attività di recupero verranno svolte al fine di poter valutare e rendere partecipi anche gli studenti che non possono svolgere le lezioni pratiche. Essi presenteranno argomenti specifici inerenti la materia attraverso esposizioni orali.

9) Pianificazione temporale delle unità didattiche (conoscenze, abilità, competenze).

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
ALIMENTAZIONE E SPORT				
Bevande e Sport	Energy Drink. Sport Drink. Acqua. Integratori.	Conoscere i diversi tipi di bevande e gli effetti che provocano sull'organismo.	Comprendere il corretto uso dei vari tipi di bevanda a seconda dell'impegno fisiologico richiesto all'organismo.	Marzo/Aprile

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
ATTIVITÀ FISICA PREVENZIONE E SALUTE				
Problematiche alimentari ed esercizio fisico	Cenni di Anoressia, Bulimia, Obesità.	Conoscere a livello teorico queste patologie e l'esercizio fisico adattato.	Comprendere quanto l'esercizio fisico sia determinante nella cura di queste patologie.	Settembre/Ottobre/Novembre
Esercizio fisico e problemi psichiatrici	Effetti neuro-psicologici dell'esercizio fisico.	Sapere quali sono gli effetti che provoca l'esercizio fisico e perché viene usato per contenere gli effetti dannosi delle patologie psichiatriche.	Saper indicare e motivare quale tipo di attività è utile nelle psicopatologie.	Ottobre
Prevenzione alle sostanze stupefacenti	Aspetti biomolecolari, fisiologici e psicotropi delle sostanze stupefacenti.	Conoscere e distinguere gli effetti di alcolismo, tabagismo, droghe pesanti e leggere.	Evitare l'abuso di sostanze dannose al corpo umano.	Dicembre/Gennaio

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
SPORT DI SQUADRA				
Pratica del Basket	Basi teoriche Del Basket	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.	Saper utilizzare le abilità motorie per finalizzare un'azione sport specifica nella maniera più efficace possibile.	Maggio/giugno
Pratica del Calcio a 5	Basi teoriche del Calcio a 5	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/giugno
Pratica dell'Ultimate Frisbee	Basi teoriche Dell'Ultimate Frisbee	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/giugno
Pratica Di Pallavolo	Basi teoriche Della Pallavolo	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/giugno
Pratica Di Pallamano	Basi teoriche Della Pallamano	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/giugno
Pratica di Touch Rugby	Basi teoriche Del Touch Rugby	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/giugno
Pratica di Baseball	Basi teoriche Del Baseball	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/giugno

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
SPORT INDIVIDUALI				
Pratica della ginnastica artistica	Basi teoriche di ginnastica artistica	Riuscire a svolgere semplici movimenti di base a corpo libero.	Saper utilizzare le abilità motorie per finalizzare un'azione sport specifica nella maniera più efficace possibile.	Maggio/Giugno
Pratica di Atletica Leggera	Basi teoriche di atletica leggera	Svolgere una tecnica di corsa adeguata alle esigenze della disciplina . Competenze tecnico/pratiche del salto in lungo e del salto in alto.		Maggio/Giugno
Pratica di Arti Marziali/Lotta	Basi Teoriche delle arti marziali	Svolgere movimenti di base di difesa personale.		Maggio/Giugno

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
CENNI DI FISIOLOGIA				
La funzione degli apparati durante l'esercizio fisico	Funzione degli apparati durante l'esercizio fisico.	Comprendere la funzione di ogni apparato durante l'esercizio fisico.	Distinguere le funzioni dei vari apparati ma comprendere anche come questi si relazionino tra loro durante sport e attività fisica.	Febbraio
Le capacità condizionali e la flessibilità.	Forza Resistenza Velocità Flessibilità	Conoscere le caratteristiche di ciascuna capacità condizionale e della flessibilità.	Acquisire come nello sport questi elementi siano fondamentali e come allenarli in maniera specifica.	Marzo

10) OBIETTIVI MINIMI

Saper le regole degli sport di squadra affrontati e saper svolgere un arbitraggio semplice.

Saper svolgere i movimenti di base di ciascuno sport individualmente e al fine di raggiungere un obiettivo collaborando con i compagni.

Conoscere gli aspetti teorici dei vari argomenti trattati in aula ed averli fatti propri.

11) RACCORDO CON UNITA' DIDATTICHE DI APPRENDIMENTO

Scienze Degli Alimenti:

- Bevande e Sport;