

## 1) Finalità dell'insegnamento e obiettivi di apprendimento

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.

Infine riflettere sullo Sport in tutte le sue valenze: ricreative, sociali, psico-fisiche, storiche.

### 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.

## 2) Modalità d'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.

Piano di lavoro individuale di: scienze motorie e sportive	Pagina 1/6	Rev. 0000
---	------------	-----------

### 3) Materiali didattici e libri di testo

Aule attrezzate con Apple tv

Palestra.

Dispense teoriche fornite dall'insegnate.

### 4) 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.

*Verranno svolte almeno 2 verifiche per periodo.*

### 5) Attività 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.

Piano di lavoro individuale di: scienze motorie e sportive	Pagina 2/6	Rev. 0000
---	------------	-----------

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

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
<b>ALIMENTAZIONE E SPORT</b>				
Cioccolato	Effetti fisiologici del cioccolato.	Conoscere le proprietà del cioccolato e come queste influenzano il corpo umano.	Comprendere gli aspetti funzionali del cioccolato che possono essere importanti nella dieta dello sportivo.	Novembre
Il ruolo delle proteine nella dieta dello sportivo.	Funzione delle proteine dal punto di vista fisiologico e in particolare nello stile di vita sportivo.	Acquisire la differenza tra le varie forme di proteine e il concetto di integrazione proteica.	Capire il ruolo dei diversi tipi di proteine nella dieta dello sportivo e la funzione degli integratori proteici.	Febbraio

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
<b>ATTIVITÀ FISICA PREVENZIONE E SALUTE</b>				
"Walking"	Aspetti preventivi e salutistici del camminare con costanza e all'aria aperta.	Conoscere la corretta tecnica del camminare, e a livello teorico i suoi benefici sulla salute.	Essere autonomi nel utilizzare un giusto ritmo, e volume settimanale di cammino in relazione all'obiettivo che si vuole raggiungere.	Settembre
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.	Marzo/Aprile
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.	Gennaio
Ergonomia sul posto di lavoro	Patologie da sovraccarico, cause e conseguenze.	Comprendere l'importanza di un'adeguata postura sul posto di lavoro al fine di evitare patologie da sovraccarico articolare.	Svolgere adeguatamente movimenti di sollevamento carichi e saper spiegare semplici esercizi di stretching e potenziamento dei muscoli posturali.	Febbraio

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
<b>SPORT DI SQUADRA</b> <i>(regole, contenuti e tempistiche dell'attività pratica varieranno a seconda dell'evolversi delle normative ANTI-COVID)</i>				
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.	Ottobre/ Novembre
Pratica del Calcio a 5	Basi teoriche del Calcio a 5	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Novembre/ Dicembre
Pratica dell'Ultimate Frisbee	Basi teoriche Dell'Ultimate Frisbee	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Dicembre/ Gennaio
Pratica Di Pallavolo	Basi teoriche Della Pallavolo	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Gennaio/ Febbraio
Pratica Di Pallamano	Basi teoriche Della Pallamano	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Febbraio/ Marzo
Pratica di Touch Rugby	Basi teoriche Del Touch Rugby	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Aprile/Maggio
Pratica di Baseball	Basi teoriche Del Baseball	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/giugno

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
<b>SPORT INDIVIDUALI</b>				
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.	Gennaio
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

## 7) 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.**

30/10/2021

La Docente

Silvia Pietrantoni

Piano di lavoro individuale di: scienze motorie e sportive	Pagina 6/6	Rev. 0000
---	------------	-----------