

<b>A.S. 2020/2021</b>	<b>Disciplina Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Docente: PROF. GIULIO CAPITANI</b>	<b>Classe: 4ASCP</b>
<b>Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola</b>	
<b>Strumenti: lim, e-book e contenuti digitali, video, software, attrezzatura palestra.</b>	
<b>Metodi: lezione frontale, lezione di gruppo, problem-solving, cooperative learning, apprendimento collaborativo, progettazione partecipata, flipped classroom, brainstorming.</b>	

## **Modulo 1 - Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.**

<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Tempi e periodo dell'anno scolastico</b>	<b>Tipologie di verifiche</b>
<b>-realizzare movimenti complessi e conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento;</b>  <b>-svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche e valutando le proprie</b>	<b>-apparato locomotore;</b>  <b>-energetica muscolare;</b>  <b>-capacità condizionali e coordinative;</b>  <b>-terminologia specifica;</b>	<b>-realizzare schemi motori funzionali alle attività richieste;</b>  <b>-utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento;</b>  <b>-gestire in modo autonomo la fase di riscaldamento</b>	unità 1: "progetta il tuo percorso";  unità 2: "linguaggio del corpo".	<b>novembre-maggio.</b>	<b>diagnostica iniziale (possesso prerequisiti);</b>  <b>formativa;</b>  <b>osservazione (griglie, check list);</b>  <b>conoscenze (prove orali, scritte, pratiche);</b>

capacità e prestazioni;  -consapevolezza del linguaggio specifico del corpo.	-forme del linguaggio corporeo (volto, sguardo, posture, gesti);  -caratteristiche dei movimenti ritmici.	precedente all'attività richiesta;  -saper padroneggiare ed interpretare i messaggi non verbali.			competenze (rubriche);  autovalutazione.
--	---	--	--	--	--

## Modulo 2 - Lo sport, le regole e il fair play.

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
-applicare i fondamentali trattati nelle situazioni di gioco;  -rispettare le regole, i compagni e gli avversari;  -interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo;  -imparare ad	-fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati;  -gesti tecnici degli sport trattati;  -regolamenti degli sport trattati;  -fair play: origine e codice di comportamento;	-eseguire correttamente i fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati;  -trasferire le proprie scelte tattiche in funzione della squadra;  -applicare il fair play nelle situazioni	Unità1: “gli sport individuali e di squadra”;  Unità1: “my game is fair play”.	<b>dicembre-maggio.</b>	<b>diagnostica iniziale (possesso prerequisiti);</b>  <b>formativa;</b>  <b>osservazione (griglie, check list);</b>  <b>conoscenze (prove orali, scritte, pratiche);</b>  <b>competenze</b>

<b>affrontare il confronto agonistico;</b> <b>-assumere un comportamento corretto non solo nella pratica sportiva ma anche in ottica di vita.</b>	<b>-decalogo del fair play del 1975</b>	<b>sportive e di vita quotidiana;</b> <b>-cooperare in équipe.</b>			<b>(rubriche);</b> <b>autovalutazione.</b>
--	---	---	--	--	---

### **Modulo 3 - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.**

<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Tempi e periodo dell'anno scolastico</b>	<b>Tipologie di verifiche</b>
<b>-presa di coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale;</b> <b>-adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e altrui</b>	<b>-norme essenziali per praticare attività fisica in sicurezza nei diversi ambienti;</b> <b>-benefici indotti da uno stile di vita attivo sui diversi organi e apparati;</b> <b>-alimentazione ed esercizio fisico;</b> <b>-informazioni</b>	<b>-assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire infortuni (riscaldamento, posture e respirazione corretta, defaticamento);</b> <b>-praticare attività di movimento per mantenere il proprio stato di salute e</b>	Unità1: “star bene e in salute”; Unità 2: “primo soccorso”.	<b>gennaio-maggio.</b>	<b>diagnostica iniziale (possessiono prerequisiti);</b> <b>formativa;</b> <b>osservazione (griglie, check list);</b> <b>conoscenze (prove orali, scritte, pratiche);</b> <b>competenze</b>

incolumità; -intervento di primo soccorso.	relative all'intervento di primo soccorso.	migliorare la propria efficienza fisica;  -applicare i principi di una corretta alimentazione.			(rubriche);  autovalutazione.
---	--	--	--	--	-------------------------------------

#### **Modulo 4 – Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.**

<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Tempi e periodo dell'anno scolastico</b>	<b>Tipologie di verifiche</b>
<p>-svolgere esperienze diversificate sia individualmente che in gruppo attraverso attività motorie e organizzative finalizzate allo sviluppo del rapporto con la natura;</p> <p>-affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali e strumenti</p>	<p>-regole e nozioni di base della camminata sportiva;</p> <p>-equipaggiamento adatto;</p> <p>-norme comportamentali e prevenzione infortuni.</p>	<p>-applicare le norme per eseguire le attività motorie nei diversi ambienti in sicurezza;</p> <p>-progettare un percorso di camminata/trekking;</p> <p>-cooperare in èquipe;</p> <p>-saper utilizzare le tecnologie</p>	<p>Unità1: "fitwalking";</p> <p>Unità 2: "alla scoperta della natura e del territorio".</p>	<b>ottobre-maggio.</b>	<p><b>diagnostica iniziale (possessiono prerequisiti);</b></p> <p><b>formativa;</b></p> <p><b>osservazione (griglie, check list);</b></p> <p><b>conoscenze (prove orali, scritte, pratiche);</b></p> <p><b>competenze</b></p>



tecnologici/informatici		(contapassi, cardiofrequenzimetri, app smartphone, etc...).			(rubriche); autovalutazione.
-------------------------	--	---	--	--	------------------------------

			competenze		
Giudizio (espresso in decimi)	Traguardo della competenza - Pratica	Traguardo della competenza - Teorica			
1-4	Partecipazione molto carente, esecuzione incompleta e non corretta	Mancata conoscenza e disinteresse verso gli argomenti trattati			
5	Partecipazione quasi sufficiente ed esecuzione parzialmente corretta	Scarse conoscenze e discontinuo interesse relativi agli argomenti pratici e teorici			
6	Partecipazione sufficiente ed esecuzione corretta seppur con qualche imprecisione e poca sicurezza	Sufficienti conoscenze e interesse anche se manca la capacità di saperle applicare in tutte le condizioni			

7	Partecipazione attiva ed esecuzione più che sufficiente con qualche imprecisione	Discrete sia la conoscenza che l'interesse degli argomenti trattati
8	Buona partecipazione complessiva e capacità di svolgere con padronanza le richieste	Buone sia la conoscenza che l'interesse degli argomenti trattati riuscendole ad applicare in gran parte delle situazioni proposte (problem-solving)
9-10	Ottima sia la partecipazione che l'interesse verso tutti gli argomenti trattati con un'esecuzione sicura, priva di errori e con una rielaborazione personale	Ottime conoscenze; l'alunno dimostra di saper risolvere in modo positivo tutti gli argomenti proposti sia dal punto di vista pratico (schemi di gioco e posture) che teorico (anatomia e fisiologia). Dimostra inoltre di saper utilizzare le proprie conoscenze in modo trasversale con le altre discipline.