

PIANO DI LAVORO LISS a.s. **2023/24**
MATERIA: **Scienze Motorie e Sportive**

Docente: Sara Salvini
Classe: **2BSP**

PIANIFICAZIONI DI UDA PER ARGOMENTI

UDA_1_RIPASSO ARGOMENTI PRIMO ANNO	
Le fasi dell'allenamento: Riscaldamento, Lavoro, Defaticamento	
FASE APPLICAZIONE	DI Settembre-ottobre (prima parte dell'anno)
TEMPI:	/
COMPETENZE TRASVERSALI	Progettare. Collaborare e Partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare informazioni.
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	DI La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.
CONOSCENZE	Conoscere gli argomenti trattati il primo anno del LiSS.
ABILITÀ	Saper utilizzare la conoscenza di vari argomenti per poter utilizzarla nella pratica di tutti i giorni a scuola ma anche nel proprio sport.
COMPETENZE	Applicare le conoscenze e abilità nella vita quotidiana a scuola e nello sport.
STRUMENTI	Attrezzi. Palestra o ambiente idoneo. Libro. Quaderno. Appunti. Classroom e tutti gli applicativi di Google. Approfondimenti di Classe e Personali
METODOLOGIE	Classe capovolta. Lezione frontale. Lezioni pratiche. Lavori in gruppo.
AMBIENTI-SPAZI	Palestra. Aula. Ambiente Digitale.
RISORSE	Docente di Scienze Motorie e Sportive
PRODOTTI	Produzione: di Mappe Mentale e/o Video Esercitazioni
VALUTAZIONE (3 dimensioni)	(Sommativa) -Oggettiva: Valutazioni Scritte e/o Orali. Compito scritto o Interrogazione. -Soggettiva: autovalutazione dell'alunno, (Formativa) -intersoggettiva: sulle competenze (Avanzato, intermedio, Base, Non raggiunta)

UDA_2_TEOIRA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO_2

Le fasi dell'allenamento: Riscaldamento, Lavoro, Defaticamento

FASE APPLICAZIONE	DI	Tutto l'anno
TEMPI:		/
COMPETENZE TRASVERSALI		Progettare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare informazioni.
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO		La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.
CONOSCENZE		Conoscere la definizione di un allenamento. Conoscere le nozioni base del concetto di omeostasi, aggiustamento e adattamento, supercompensazione e sovrallenamento. Conoscere i principi essenziali per ottenere un allenamento efficace. Conoscere le fasi della seduta di allenamento. Conoscere i mezzi e i momenti dell'allenamento. Conoscere i tempi dell'allenamento. Conoscere l'allenamento in relazione all'età.
ABILITÀ		Saper effettuare esercizi per l'incremento delle capacità condizionali e per il potenziamento delle capacità coordinative. Saper eseguire un circuito allenante. Saper creare circuiti di allenamento o sedute di allenamento specifiche.
COMPETENZE		Riuscire ad aggiustare gli schemi motori richiesti per ogni singolo esercizi. Ottimizzare i tempi e la tecnica richiesti nell'esecuzione del circuito allenante. Gestione delle risposte motorie in funzione degli esercizi svolti. Gestione dell'attenzione e dell'emotività nel completamento del circuito
STRUMENTI		Attrezzi. Palestra o ambiente idoneo. Libro. Quaderno. Appunti. Classroom e tutti gli applicativi di Google. Approfondimenti di Classe e Personali
METODOLOGIE		Classe capovolta. Lezione frontale. Lezioni pratiche. Lavori in gruppo.
AMBIENTI-SPAZI		Palestra. Aula. Ambiente Digitale.
RISORSE		Docente di Scienze Motorie e Sportive
PRODOTTI		Produzione: di Mappe Mentale e/o Video Esercitazioni
VALUTAZIONE (3 dimensioni)		(Sommativa) Oggettiva: Valutazioni Scritte e/o Orali. Compito scritto o Interrogazione. -Soggettiva: autovalutazione dell'alunno, (Formativa) -intersoggettiva: sulle competenze (Avanzato, intermedio, Base, Non raggiunta)

UDA_3_ANATOMIA_2_1

Apparato Locomotore: Sistema Muscolare e Accenni del Sistema Nervoso_2 (legato al movimento)

FASE APPLICAZIONE	DI	Secondo quadrimestre e durante tutto l'anno scolastico con la pratica.
TEMPI:		/
COMPETENZE TRASVERSALI		Progettare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare informazioni.
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	DI	La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.
CONOSCENZE		Conoscere l'anatomia del muscolo e del sistema nervoso.
ABILITÀ		Applicare le nozioni anatomiche e fisiologiche del movimento al movimento.
COMPETENZE		Utilizzare varie tecniche di allenamento per migliorare la propria prestazione. Gestire autonomamente lo sforzo fisico. Adottare tecniche di rilassamento e respirazione a fine e inizio lezione.
STRUMENTI		Attrezzi. Palestra o ambiente idoneo. Libro. Quaderno. Appunti. Classroom e tutti gli applicativi di Google. Approfondimenti di Classe e Personali
METODOLOGIE		Classe capovolta. Lezione frontale. Lezioni pratiche. Lavori in gruppo.
AMBIENTI-SPAZI		Palestra. Aula. Ambiente Digitale.
RISORSE		Docente di Scienze Motorie e Sportive
PRODOTTI		Produzione: di Mappe Mentale
VALUTAZIONE (3 dimensioni)		(Sommativa) -Oggettiva: Valutazioni Scritte e/o Orali. Compito scritto o Interrogazione. -Soggettiva: autovalutazione dell'alunno, (Formativa) -intersoggettiva: sulle competenze (Avanzato, intermedio, Base, Non raggiunta)

UDA_4_ANATOMIA_2_2

I Muscoli e il movimento

FASE APPLICAZIONE	DI	Maggio Secondo quadrimestre e durante tutto l'anno scolastico con la pratica.
TEMPI:		/
COMPETENZE TRASVERSALI		Progettare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare informazioni.
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	DI	La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.
CONOSCENZE		Conoscere l'anatomia del muscolo segmentaria origine inserzione e movimento. Conoscere l'anatomia del muscolo globale origine inserzione e movimento delle catene miofasciali.
ABILITÀ		Applicare le nozioni anatomiche e biomeccaniche del movimento al movimento.
COMPETENZE		Utilizzare varie tecniche di allenamento per migliorare la propria prestazione. Gestire autonomamente e migliorare il gesto fisico. Valutare e gestire la qualità e la quantità del gesto motorio.
STRUMENTI		Attrezzi. Palestra o ambiente idoneo. Libro. Quaderno. Appunti. Classroom e tutti gli applicativi di Google. Approfondimenti di Classe e Personali
METODOLOGIE		Classe capovolta. Lezione frontale. Lezioni pratiche. Lavori in gruppo.
AMBIENTI-SPAZI		Palestra. Aula. Ambiente Digitale.
RISORSE		Docente di Scienze Motorie e Sportive
PRODOTTI		Produzione: di Mappe Mentale
VALUTAZIONE (3 dimensioni)		(Sommativa) -Oggettiva: Valutazioni Scritte e/o Orali. Compito scritto o Interrogazione. -Soggettiva: autovalutazione dell'alunno, (Formativa) -intersoggettiva: sulle competenze (Avanzato, intermedio, Base, Non raggiunta)

UDA_5_SALUTE,BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE 2_1

Sicurezza in ambiente: Palestra, Piscina e Primo Soccorso

FASE APPLICAZIONE	DI	Durante tutto l'anno scolastico e secondo quadrimestre.
TEMPI:		La sicurezza in piscina, in palestra e le nozioni di primo soccorso saranno affrontate durante l'anno scolastico, a seconda delle attività proposte in diverso ambiente.
COMPETENZE TRASVERSALI		Agire in modo autonomo e responsabile. Acquisire e interpretare le informazioni. Progettare. Individuare collegamenti e relazioni.
OBIETTIVI SPECIFICI	DI APPRENDIMENTO	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.
CONOSCENZE		Conoscere le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche. Conoscere le norme di sicurezza nei vari ambienti. Conoscere la simbologia principale di orientamento anche attraverso l'utilizzo della legenda. Conoscere l'abbigliamento adatto (tuta e scarpe con suola scolpita) e i materiali utili (mappa topografica e bussola) per lo svolgimento di attività all'aperto. Conoscere l'abbigliamento adatto (costume, ciabatte, accappatoio) e i materiali utili (occhialini e cuffia) per lo svolgimento di attività in ambiente acquatico. Conoscere i pericoli in cui ci si può imbattere in ambiente naturale.
ABILITÀ		Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo. Muoversi in sicurezza in diversi ambienti. Saper orientare una carta. Sapersi orientare con una carta e una bussola.
COMPETENZE		Individuare ed elencare in ordine d'importanza i comportamenti e le misure di sicurezza da rispettare durante l'uscita prescelta. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (bussole, mappe). Imparare a rispettare l'ambiente circostante. Sviluppare le capacità di osservazione e di percezione degli spazi. Saper adottare comportamenti appropriati per la propria sicurezza e quella dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
STRUMENTI		Libro. Dispositivi digitali. Dispense. Cartina e mappa topografica.
METODOLOGIE		Lezione pratica e Lezione teorica frontale.
AMBIENTI-SPAZI		Palestra. Aula. Ambiente Digitale.
RISORSE		Docente di Scienze Motorie e Sportive
PRODOTTI		Produzione: di Mappe Mentale
VALUTAZIONE (3 dimensioni)		(Sommativa) -Oggettiva: Valutazioni Scritte e/o Orali. Compito scritto o Interrogazione. -Soggettiva: autovalutazione dell'alunno, (Formativa) -intersoggettiva: sulle competenze (Avanzato, intermedio, Base, Non raggiunta)
VALUTAZIONE		Sicurezza in palestra e piscina: saranno valutati positivamente il senso di responsabilità e il rispetto delle regole.

UDA_6_SALUTE,BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE 2_2

La postura della salute, Paramorfismi, Dismorfismi, Analisi posturale.

FASE APPLICAZIONE	DI	Gennaio Secondo quadrimestre e durante tutto l'anno scolastico con la pratica.
TEMPI:		/
COMPETENZE TRASVERSALI		Risolvere problemi. Acquisire e interpretare le informazioni. Progettare. Comunicare. Individuare collegamenti e relazioni.
OBIETTIVI SPECIFICI APPRENDIMENTO	DI	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.
CONOSCENZE		Conoscere i dismorfismi e paramorfismi della colonna vertebrale. Conoscere i dismorfismi nei diversi distretti corporei. Conoscere la struttura della colonna vertebrale. Conoscere gli esercizi utili a prevenire disequilibri alla colonna vertebrale. Conoscere gli esercizi di stretching per la colonna vertebrale. Conoscere gli esercizi volti a potenziare la cintura addominale.
ABILITÀ		Saper effettuare esercizi utili a prevenire il mal di schiena e volti a rilassare la colonna vertebrale. Saper eseguire esercizi volti a potenziare la cintura addominale.
COMPETENZE		Utilizzare le proprie conoscenze e abilità per realizzare una performance motoria. Assumere comportamenti idonei al perseguimento del proprio benessere.
STRUMENTI		Libro. Dispositivi digitali. Dispense.
METODOLOGIE		Lezioni pratiche e lezioni teoriche frontali.
AMBIENTI-SPAZI		Palestra. Aula. Ambiente Digitale.
RISORSE		Docente di Scienze Motorie e Sportive
PRODOTTI		Produzione: di Mappe Mentale
VALUTAZIONE (3 dimensioni)		(Sommativa) -Oggettiva: Valutazioni Scritte e/o Orali. Compito scritto o Interrogazione. -Soggettiva: autovalutazione dell'alunno, (Formativa) -intersoggettiva: sulle competenze (Avanzato, intermedio, Base, Non raggiunta)
VALUTAZIONE		Compito scritto e attività pratiche.

UDA_7_MOTRICITÀ UMANA_2_CAPACITÀ CONDIZIONALI

Forza, Resistenza, Velocità e Flessibilità

FASE DI APPLICAZIONE	Dicembre-Maggio Tutto l'anno scolastico.
TEMPI:	/
COMPETENZE TRASVERSALI	Progettare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare informazioni.
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.
CONOSCENZE	Conoscere le capacità e abilità motorie. Conoscere gli schemi motori di base. Conoscere le capacità coordinative generali e specifiche. Conoscere le capacità condizionali. Conoscere le tipologie di allenamento adatte ad allenare le diverse capacità motorie.
ABILITÀ	Analizzare e riprodurre schemi motori di base: Camminare, Correre, Saltare, Arrampicarsi, Rotolare, Lanciare ed Afferrare. Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali. Mantenere e controllare le posture assunte. Riconoscere le principali capacità coordinative e condizionali coinvolte nei vari movimenti. Saper effettuare un allenamento adatto a potenziare le diverse capacità condizionali.
COMPETENZE	Consolidare le capacità coordinative e condizionali realizzando movimenti complessi. Progettare e realizzare il miglioramento del proprio livello di fitness in base ai risultati di test di valutazione. Progettare allenamenti per esercitare le capacità condizionali.
STRUMENTI	Attrezzi. Libro. Dispense. Dispositivi digitali.
METODOLOGIE	Lezione frontale. Lezioni pratiche. Lavori in gruppo.
AMBIENTI-SPAZI	Palestra. Aula. Ambiente Digitale.
RISORSE	Docente di Scienze Motorie e Sportive
PRODOTTI	Produzione: di Mappe Mentale
VALUTAZIONE (3 dimensioni)	(Sommativa) -Oggettiva: Valutazioni Scritte e/o Orali. Compito scritto o Interrogazione. -Soggettiva: autovalutazione dell'alunno, (Formativa) -intersoggettiva: sulle competenze (Avanzato, intermedio, Base, Non raggiunta)

UDA_8_SALUTE,BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE 2_3

Alimentazione e benessere

FASE APPLICAZIONE	DI	Marzo-Aprile. Secondo quadrimestre
TEMPI:		/
COMPETENZE TRASVERSALI		Agire in modo autonomo e responsabile. Acquisire e interpretare le informazioni. Progettare. Individuare collegamenti e relazioni.
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO		Salute, benessere, prevenzione e sicurezza.
CONOSCENZE		Conoscere l'importanza di una dieta sana. Conoscere la piramide alimentare e principali nutrienti (glucidi, lipidi, proteine, vitamine, sali minerali e fibre). Conoscere i diversi fabbisogni dell'organismo. Conoscere le funzioni dei nutrienti nell'organismo. Conoscere il BMI. Conoscere i diversi metodi di valutazione della composizione corporea. Conoscere una dieta specifica per chi pratica sport.
ABILITÀ		Saper applicare una dieta sana e specifica per le differenti attività. Saper calcolare il proprio BMI. Saper applicare la corretta alimentazione nel periodo pre-gara, in gara e post gara. Saper calcolare il dispendio energetico nelle diverse attività sportive.
COMPETENZE		Saper applicare quotidianamente una dieta sana. Perseguire uno stile di vita sano e attivo.
STRUMENTI		Libro. Dispositivi digitali. Dispense.
METODOLOGIE		Lezioni pratiche e lezioni teoriche frontali.
AMBIENTI-SPAZI		Palestra. Aula. Ambiente Digitale.
RISORSE		Docente di Scienze Motorie e Sportive
PRODOTTI		Produzione: di Mappe Mentale
VALUTAZIONE (3 dimensioni)		(Sommativa) -Oggettiva: Valutazioni Scritte e/o Orali. Compito scritto o Interrogazione. -Soggettiva: autovalutazione dell'alunno, (Formativa) -intersoggettiva: sulle competenze (Avanzato, intermedio, Base, Non raggiunta)
VALUTAZIONE		Compito scritto e attività pratiche.