



**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. GUALA"**

**CORSO** (*Ragionieri, Turistico, Geometri, Logistica, IPSIA*)

## **PROGRAMMAZIONE ANNUALE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**ANNO SCOLASTICO 2020 - 2021**

**CLASSE 5<sup>A</sup> SEZIONE A**

**Docente: GENNARO FEDERICO**

**Ore settimanali: 2**

MODULI E TEMPI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO			MODALITÀ DI VERIFICA
	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	
MOD 1 Attività fisica e salute – Introduzione	Sapere che la pratica dell'attività motoria, sia a livello sportivo sia non a livello sportivo, apporta benefici salutari all'organismo	Saper distinguere gli adattamenti di alcuni dei principali sistemi fisiologici coinvolti nella pratica dell'attività motoria	Conoscere i principali e potenziali benefici sulla salute derivanti dallo svolgimento di una corretta attività motoria e, dall'altro lato, le conseguenze negative della sedentarietà	test a risposta multipla e/o interrogazione orale
MOD 2 Attività fisica e salute – Approfondimento	Sapere in modo maggiormente approfondito e perché determinati benefici salutari possono essere apportati all'organismo dall'attività motoria	Saper approfondire gli adattamenti di alcuni dei principali sistemi fisiologici coinvolti nella pratica dell'attività motoria	Conoscere in maniera più specifica quali sistemi fisiologici possono beneficiare positivamente a livello salutare quando si pratica attività motoria e/o sportiva, e quali effetti negativi a livello fisiologico può invece comportare la sedentarietà	test a risposta multipla e/o interrogazione orale
MOD 3 Fisiologia generale	Sapere i principali sistemi ed apparati fisiologici del corpo umano ed il loro funzionamento	Saper classificare i principali organi del corpo umano in base alla loro funzione	Conoscere la struttura dei principali sistemi ed apparati fisiologici del corpo umano	test a risposta multipla e/o interrogazione orale
MOD 4 Anatomia funzionale e sistema muscolo-scheletrico	Sapere come si struttura il sistema muscolare-scheletro e le funzioni specifiche	Sapere quali sono le componenti funzionali dell'apparato locomotore e comprendere come esse funzionano in	Comprendere come sistema muscolare, sistema scheletrico ed articolare si organizzano nel contesto dell'attività motoria	test a risposta multipla e/o interrogazione orale

		relazione al sistema muscolo scheletrico. Saper riconoscere diverse componenti muscolari e scheletriche attraverso l'utilizzo di disegni anatomici.		
MOD 5 Il sistema nervoso centrale e periferico nel contesto delle scienze motorie – Concetti generali	Sapere e conoscere la struttura e la funzione del sistema nervoso centrale e periferico e come interagisce con il sistema muscolo-scheletrico	Sapere quali sono le componenti del sistema nervoso centrale e periferico e quale ruolo svolgono nel contesto di locomozione e attività motoria, in relazione anche al sistema muscolo-scheletrico.	Sapere e conoscere struttura e funzione del sistema nervoso centrale e periferico e comprendere l'interazione con il sistema muscolo-scheletrico nel contesto delle scienze motorie.	test a risposta multipla e/o interrogazione orale
MOD 6 Approfondimento su struttura e funzione del tessuto muscolare, interazione con il sistema nervoso centrale e periferico ed utilizzo dei substrati energetici.	Conoscere le caratteristiche principali del tessuto muscolare per quanto concerne: 1) struttura, 2) funzione, 3) interazione con gli altri sistemi anatomici e fisiologici come il sistema nervoso centrale e periferico ed 4) utilizzo dei substrati energetici	Saper contestualizzare i concetti ed approfondimenti appresi nel contesto delle scienze motorie e della corretta pratica dell'attività motoria e/o sportiva	Conoscere le struttura e funzionalità del tessuto muscolare e della connessione con altri tessuti e sistemi anatomici e fisiologici. Conoscere come il corpo utilizza diverse fonti energetiche nel contesto delle scienze motorie.	test a risposta multipla e/o interrogazione orale
MOD 7 Comunicare con il corpo	Sapere gli elementi principali che caratterizzano la comunicazione	Riconoscere e sapere distinguere tra comunicazione verbale, non verbale e paraverbale	Conoscere le caratteristiche principali delle varie tipologie della comunicazione (verbale, non verbale e paraverbale) e comprenderne vantaggi e svantaggi anche in relazione al contesto sociale e situazionale	test a risposta multipla e/o interrogazione orale

#### **OBIETTIVI FORMATIVI, EDUCATIVI**

- Informazioni fondamentali sui concetti d'educazione alla salute e conseguenze positive della pratica dell'attività motoria e/o sportiva, ma anche conseguenze negative derivanti da uno stile di vita sedentario. Questi concetti rivestono un ruolo fondamentale anche in relazione al particolare e delicato periodo emergenziale attuale che stiamo vivendo, che potrebbe portare a maggiore sedentarietà in molte persone.
- In considerazione del particolare e delicato periodo di emergenza che stiamo vivendo, educazione all'ambiente e alla cittadinanza intesa come la capacità di far proprie regole e comportamenti elaborati in ambito sociale e come capacità di agire nei vari ambienti e nelle diverse situazioni, tutelando la sicurezza propria e degli altri.
- Conoscere i concetti generali relativi a struttura e funzione dei principali sistemi anatomici e fisiologici del corpo umano, approfondendo i concetti relativi ai sistemi anatomici e fisiologici che svolgono un ruolo chiave nelle scienze motorie (p.es. sistema muscolo-scheletrico e sistema nervoso centrale e periferico).

- Conoscere in modo maggiormente approfondimento la struttura e funzione del tessuto muscolare, l'interazione con il sistema nervoso centrale e periferico, e come il corpo utilizza diversi substrati energetici in particolare nel contesto delle scienze motorie.
- Conoscere i concetti generali della comunicazione e delle diverse tipologie della comunicazione, conoscendo i vantaggi e svantaggi di ognuna di esse, in particolare in relazione al contesto sociale e situazionale.

#### **OBIETTIVI COGNITIVI**

- Conoscenza generale dei principali adattamenti Fisiologici derivanti dalla pratica dell'attività motoria e/o sportiva.
- Conoscenza maggiormente approfondita di alcuni meccanismi fisiologici derivanti dalla pratica dell'attività motoria e/o sportiva.
- Conoscenza di base della struttura e funzione dei principali organi e sistemi fisiologici del corpo umano.
- Conoscenza di base dell'apparato locomotore e del sistema muscolo-scheletrico, e concetti chiave di anatomia funzionale in relazione alle scienze motorie.
- Conoscenza di base della struttura e funzione del sistema nervoso centrale e periferico, e concetti chiave in relazione alle scienze motorie.
- Conoscenza di base della comunicazione e delle diverse tipologie della comunicazione.

#### **OBIETTIVI MINIMI:**

Saper argomentare in maniera logica i vari moduli, avendo come focus i concetti chiave di ciascuno di essi.

#### **VALUTAZIONE:**

Test a risposta multipla e interrogazioni integrative

#### **STRUMENTI DIDATTICI:**

Uso della piattaforma fornita dalla scuola "Mastercom" e le relative funzioni