Piano di lavoro disciplinare

Anno scolastico 2023 - 2024

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE CLASSE 1 SEZ. C CORSO TURISTICO SPORTIVO

DOCENTE STEFANO CANEO

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA	
Conoscenze	**Unità Didattica 1 Fair Play e inclusione** *Teoria*: Comprensione del termine fair play I 10 principi del Fair play Sport e inclusione Disabilità e Sport *Pratica:* Giochi di collaborazione Giochi di squadra **Unità Didattica 2: Potenziamento Fisiologico e Rielaborazione degli Schemi Motori di Base** *Pratica:* Esercizi di potenziamento generale (forza, resistenza, velocità, flessibilità). Attività di rielaborazione degli schemi motori di base attraverso giochi e esercizi specifici. Test di forza Test di velocità *Teoria:* Basi Teoriche sui test di valutazione Conoscenza degli attrezzi di valutazione funzionale **Unità Didattica 3: Giochi di Movimento propedeutici, e giochi sportivi** *Pratica:* Giochi di movimento propedeutici agli sport di squadra.

	Analisi dei fondamentali individuali degli sport di squadra proposti. Didattica Pallacanestro Didattica Pallavolo Didattica Rugby Tag Didattica Ultimate Freesby *Teoria:* Studio dei regolamenti tecnici degli sport di squadra trattati dal punto di vista pratico**.** **Unità Didattica 4: Approccio agli Sport Individuali di Racchetta e Coordinazione con Piccoli Attrezzi** *Pratica:* Iniziazione al tennis tavolo e al badminton. Esercizi di coordinazione con piccoli attrezzi come la funicella e le palline da giocoleria. **Teoria:** Regole e strategie negli sport individuali di racchetta. Importanza della coordinazione nei movimenti. **Unità Didattica 5: Apparato Cardiocircolatorio e Apparato Respiratorio** *Teoria:* Anatomia e fisiologia dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio. Benefici dell'esercizio fisico per il cuore e i polmoni. Effetti positivi dell'esercizio fisico sulla salute Effetti della sedentarietà sull'organismo. *Pratica:* Comprendere utilità del cardiofrequenzimetro durante l'attività fisica. Rilevamento frequenza cardiaca al polso durante l’attività motoria Test di capacità aerobica generale **Unità Didattica 6: Cenni di Primo Soccorso e Rischi Particolari** *Teoria:* Concetti di base di primo soccorso. Gestione di emergenze e urgenze. Spiegazione BLS

CONTENUTI DISCIPLINARI

(Moduli/Unità di apprendimento/Tematiche/Argomenti)
possibilmente suddivisi per periodi

I Quadrimestre:

- Fair Play e inclusione
- Potenziamento fisiologico e rielaborazione schemi motori di base
- Giochi di Movimento propedeutici, e giochi sportivi
- Approccio agli Sport Individuali di Racchetta e Coordinazione con Piccoli Attrezzi

II Quadrimestre

- Apparato Cardiocircolatorio e Apparato Respiratorio
- Cenni di Primo Soccorso e Rischi Particolari
- Giochi di Movimento propedeutici, e giochi sportivi

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE CLASSE 2 SEZ. C CORSO TURISTICO SPORTIVO

DOCENTE STEFANO CANEO

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA	
Conoscenze	**Unità Didattica 1: Potenziamento Fisiologico e Rielaborazione degli Schemi Motori di Base** Pratica: Esercizi di potenziamento fisiologico generale. Attività di rielaborazione degli schemi motori di base attraverso esercizi pratici. Valutazione funzionale forza arti inferiori Valutazione funzionale velocità Teoria: Anatomia e fisiologia dell'apparato osteo-articolare. Concetti di rimaneggiamento osseo e le leve nel corpo umano. **Unità Didattica 2: Conoscenza delle patologie del rachide e attività pratica preventiva** Teoria: Concetti di traumatologia osteo-articolare: contusioni, fratture, distorsioni, lussazioni, sublussazioni. Paramorfismi e dimorfismi in età scolare. Pratica: terzo cardine della back school e applicazione delle esercitazioni preventive e di potenziamento **Unità Didattica 3: Fondamentali Individuali degli Sport di**

	Squadra Pratica: Acquisizione dei fondamentali individuali di base negli sport di squadra proposti. Esercitazioni in coppia sui fondamentali individuali, enfatizzando la cooperazione. Didattica Pallavolo Didattica Pallacanestro Didattica Rugby Teoria: Approfondimento sui regolamenti tecnici degli sport di squadra proposti. **Unità Didattica 4: Sport Individuali di Racchetta e Coordinazione con Piccoli Attrezzi** Pratica: Esercitazioni sugli sport individuali di racchetta (tennis tavolo e badminton). Elementi di coordinazione con piccoli attrezzi come la funicella e le palline da giocoleria. Teoria: Approfondimento sugli aspetti teorici dell'acquisizione di coordinazione con piccoli attrezzi. Discussione sui benefici dell'attività fisica negli sport individuali. **Unità Didattica 5: Giochi di Movimento, applicazioni di Fair Play ed etica sportiva** Pratica: Teoria tecnica e didattica degli sport utilizzati durante l' a.s. Ultimate freesby e cicoball Teoria: Regolamenti sportivi e arbitraggio

CONTENUTI DISCIPLINARI

(Moduli/Unità di apprendimento/Tematiche/Argomenti)
possibilmente suddivisi per periodi

I Quadrimestre

- Potenziamento Fisiologico e Rielaborazione degli Schemi Motori di Base
- Fondamentali Individuali degli Sport di Squadra
- Sport Individuali di Racchetta e Coordinazione con Piccoli Attrezzi

II Quadrimestre

- Giochi di Movimento e Revisione Teorica
- Traumatologia Osteo-Articolare e Back-School
- Conoscenza tecniche e didattica degli sport di squadra

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE CLASSE 3 SEZ. C CORSO TURISTICO SPORTIVO

DOCENTE STEFANO CANEO

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA	
Conoscenze	**Unità Didattica 1: Potenziamento Fisiologico e Rielaborazione dei Fondamentali Individuali** Pratica: Esercizi di potenziamento fisiologico mirati a migliorare la resistenza e la forza. Valutazione funzionale forza arti inferiori tramite optojump e gyko Microgate. Valutazione funzionale velocità tramite attrezzi di laboratorio Rielaborazione dei fondamentali individuali di base in situazioni di gioco. Teoria: Approfondimento sull'anatomia e fisiologia dell'apparato muscolo-tendineo. Concetti di cinesiologia per comprendere i movimenti muscolari. **Unità Didattica 2: Esercitazioni sui Fondamentali di Squadra e Strategie di Gioco** Pratica: Esercitazioni pratiche focalizzate sui fondamentali di squadra nelle discipline affrontate. Sviluppo di strategie e tattiche di gioco nelle attività sportive trattate. Pallacanestro Pallavolo Rugby Cicoball Ultimate frisbee Teoria:

	Approfondimento sulla cinesiologia applicata alle attività di squadra. Concetti chiave per comprendere le strategie di gioco nelle discipline affrontate. **Unità Didattica 3: Esercitazioni Sport di Racchetta e Coordinazione con Piccoli Attrezzi** Pratica: Tennistavolo Utilizzo della funicella (Rope Skipping) Applicazione dei concetti di cinesiologia agli sport di racchetta. **Unità Didattica 4: Nuoto a Scuola** Collaborazione con la piscina Prime di Muravera Didattica e pratica delle attività natatorie, adattate per ogni alunno e alunna a seconda delle proprie competenze di partenza. **Unità Didattica 5: Piani e assi corporei** Pratica: Esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi focalizzandosi sui movimenti sui piani corporei Teoria: Conoscenza dei segmenti corporei Piani e assi del corpo Movimenti dei segmenti corporei nello spazio **Unità Didattica 6: Sport di squadra** Pratica: Esercitazioni complesse su sport visti durante l'anno Gestione e organizzazione mini torneo e auto valutazione /arbitraggio Teoria: Regolamenti tecnici

CONTENUTI DISCIPLINARI

(Moduli/Unità di apprendimento/Tematiche/Argomenti)
possibilmente suddivisi per periodi

I Quadrimestre

- Potenziamento Fisiologico e Rielaborazione dei Fondamentali Individuali
- Esercitazioni sui Fondamentali di Squadra e Strategie di Gioco
- Esercitazioni Sport di Racchetta e Coordinazione con Piccoli Attrezzi
- Anatomia

II Quadrimestre

- Elementi di cinesiologia, assi e piani corporei
- Sport di squadra
- Sport natatori

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE CLASSE 4 SEZ. C CORSO TURISTICO SPORTIVO

DOCENTE STEFANO CANEO

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA	
Conoscenze	**Unità Didattica 1: Potenziamento Fisiologico e Fondamentali di Gioco** Pratica: Esercizi avanzati di potenziamento fisiologico per migliorare la forza, la resistenza e la flessibilità. Rielaborazione dei fondamentali individuali in situazioni di gioco e acquisizione dei fondamentali di squadra, con particolare attenzione a attacco e difesa. Conoscenza di attrezzi di laboratorio di valutazione funzionale, fotocellule e test di velocità Test di forza Teoria: Approfondimento sul metabolismo energetico e la fisiologia dell'esercizio. Concetti chiave per comprendere come il corpo utilizza l'energia durante l'attività fisica. **Unità Didattica 2: Strategie e Tattiche di Gioco e Arbitraggio** Pratica: Esercitazioni mirate allo sviluppo di strategie e tattiche di gioco nelle discipline affrontate. Applicazione pratica dei regolamenti tecnici attraverso compiti di arbitraggio. Teoria:

	Approfondimento sulla comprensione e l'applicazione dei regolamenti tecnici nello sport. Concetti teorici di arbitraggio e gestione di situazioni contestate. Regole sportive e diritto sportivo **Unità Didattica 3: Metabolismo Energetico e Alimentazione** . Teoria: Approfondimento del metabolismo energetico e delle fonti di energia durante l'esercizio. Studio dei nutrienti essenziali e delle raccomandazioni dietetiche per gli atleti. **Unità Didattica 4: Diabete, Obesità e Disturbi Alimentari nell'Ambito Sportivo** Teoria: Approfondimento sull'impatto del diabete sull'attività fisica e sullo sport. Discussione sull'obesità e il suo rapporto con l'attività sportiva. Analisi di casi di disturbi dell'alimentazione come anoressia e bulimia. Studio delle relazioni tra il diabete e lo sport, nonché le strategie di gestione. Approfondimento sugli effetti dell'obesità sull'attività fisica e la salute. Analisi delle cause e delle conseguenze deI disturbi dell'alimentazione nell'ambito sportivo. **Unità Didattica 5: Droghe, Doping e Effetti di Droghe e Alcool sul Sistema Nervoso** Teoria: Discussione sugli effetti delle droghe e dell'alcool sul Sistema Nervoso. Analisi delle implicazioni dell'uso di sostanze dopanti nello sport. Approfondimento sugli effetti delle droghe e dell'alcool sul Sistema Nervoso. Studio delle sostanze proibite nello sport, il concetto di doping e le conseguenze etiche e sanitarie.

	Unità Didattica 6: Sport individuali e di squadra avanzati Pratica: Tennistavolo Rugby Pallacanestro Ultimate Frisbee Cicoball Gestione e organizzazione mini tornei interclasse **Unità didattica 7: Laboratorio Valutazione funzionale parte 2** Utilizzo Optojump per test di valutazione forza, reazione, coordinazione Test forza arti superiori Basi metodologia allenamento

CONTENUTI DISCIPLINARI

(Moduli/Unità di apprendimento/Tematiche/Argomenti)
possibilmente suddivisi per periodi

I Quadrimestre:

- Potenziamento Fisiologico e Fondamentali di Gioco
- Sport individuali e di squadra avanzati
- Metabolismo Energetico e Alimentazione

II Quadrimestre:

- Strategie e Tattiche di Gioco e Arbitraggio
- Diabete, Obesità e Disturbi Alimentari nell'Ambito Sportivo
- Droghe, Doping e Effetti di Droghe e Alcool sul Sistema Nervoso
- Laboratorio Valutazione funzionale parte 2

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE CLASSE 5 SEZ. C CORSO TURISTICO SPORTIVO

DOCENTE STEFANO CANEO

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA	
Conoscenze	**Unità Didattica 1: Potenziamento Fisiologico e valutazione funzionale** Pratica: • Programma avanzato di potenziamento fisiologico, concentrandosi su forza, resistenza e flessibilità. • Valutazione funzionale laboratorio: fotocellule e test di velocità • Test di forza • Fitness cognitivo Teoria: • Studio delle capacità condizionali, coordinative, e abilità motorie: classificazione e caratteristiche. • Applicazione pratica e costruzione di una seduta di allenamento per fascia d'età giovanile focalizzata sulle capacità coordinative • Meccanismi energetici, stimoli meccanici e metabolici **Unità Didattica 2: Strategie e Tattiche di Gioco, Arbitraggio e Organizzazione di Manifestazioni Sportive** Pratica: Esercitazioni avanzate per lo sviluppo di strategie e tattiche di gioco nelle discipline affrontate. • Pallavolo • Rugby Tag • Ultimate Freesby • Pallacanestro • Applicazione pratica dei regolamenti tecnici attraverso compiti di arbitraggio. • Esercitazioni organizzative per la gestione di manifestazioni sportive d'Istituto. Teoria: • Approfondimento dei principi dell'allenamento sportivo e regolamento sportivo **Unità Didattica 3: Sport individuali** Pratica: • Tennistavolo • Badminton

	Unità Didattica 4: Storia dello Sport Moderno e Sport nella Società Contemporanea Teoria: • Analisi di casi specifici nella storia dello sport moderno e nelle dinamiche attuali. • Eventi sportivi o culturali nella società contemporanea. • Approfondimento sui legami tra sport e cultura nella società contemporanea. **Unità Didattica 5: Laboratorio Valutazione funzionale** • Laboratorio valutazione funzionale: comprensione e utilizzo dell'optojump e del gyko. • Valutazione test di forza e coordinazione tramite questi mezzi. • Autovalutazione e utilizzo dell'attrezzatura **Unità Didattica 6: Integrazione Teorico-Pratica e Progetto** Pratica: • Organizzazione di tornei interclasse sulle discipline provate durante l'anno • Sviluppo di un progetto finale che coinvolge la pianificazione di una manifestazione sportiva • Metodologia dell'allenamento, fasi della seduta, circuit training

CONTENUTI DISCIPLINARI

(Moduli/Unità di apprendimento/Tematiche/Argomenti)
possibilmente suddivisi per periodi

I Quadrimestre
- Potenziamento Fisiologico e valutazione funzionale 1
- Strategie e Tattiche di Gioco, Arbitraggio e Organizzazione di Manifestazioni Sportive
- Sport individuali

II Quadrimestre
- Storia dello Sport Moderno e Sport nella Società Contemporanea
- Laboratorio Valutazione funzionale 2
- Integrazione Teorico-Pratica e Progetto

Muravera, 7 giugno 2024

IL DOCENTE
Prof. Stefano Caneo