

A.S. 2022/2023 Insegnamento: Scienze Motorie e Sportive Docente: prof.ssa Alessia Realini Classe 5^B Ore sett. d'insegnamento: 2

CURRICOLO PER INSEGNAMENTI/ASSI DELLE UNITA' DI APPRENDIMENTO

TITOLO UDA	TIPOLOGIA	ASSI COINVOLTI / INSEGNAMENTI	COMPETENZE DI RIFERIMENTO	CONOSCENZE	COMPITI E PRODOTTI	MONTE ORE	TIPOLOGIA VALUTAZIONE
1 "Mi misuro" – pt.1	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del corpo e nella motricità.	Conoscere la classificazione, i fattori, le principali metodiche di allenamento relative alle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare ed elasticità muscolare)	Batteria di test Motorfit o convalidati	10	Prova pratica con valutazione decimale
2 "Progetto per te"	☐ monodisciplinare ☒ multidisciplinare ☐ di asse/i ☒ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale	Assi coinvolti: -Scientifico, tecnologico e professionale -Dei linguaggi -Scienze Motorie e Sportive Insegnamenti: -Psicologia Gen.le Applicata	Competenze area generale: - Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerenti con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali - Padroneggiare l'uso di strumenti tecnologici con particolare	- Conoscere un'attività / sport alternativo a quelli proposti tradizionalmente. - Conoscere la fisiologia muscolare ed organica per	Elaborare un'attività motoria / sportiva per soggetti con disabilità intellettivo-relazionale	8	Elaborato scritto con valutazione decimale

	☒ di PCTO	-Laboratorio dei Servizi per la Sanità e Assistenza Sociale -Inglese -Francese -Discipline sanitarie -Scienze Motorie e Sportive	attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute nei luoghi di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio. - Utilizzare i concetti e i fondamentali strumenti degli assi culturali per comprendere la realtà operativa in campi applicativi. Competenze asse Sc. Motorie e Sportive: - Sperimentare soluzioni creative. - Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline, secondo il tipo di problema.	pianificare un allenamento. - Conoscere le modalità di allenamento per il miglioramento dei sistemi organici e del sistema muscolare.			
3 Conoscenza e pratica di uno sport di squadra: “La pallacanestro”	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Valorizzare le proprie e le altrui capacità, rendendo positivo il conflitto e l'agonismo. - Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti, delle capacità / limiti degli altri.	Conoscere i regolamenti e gli aspetti tecnico tattici dei giochi di squadra.	Eseguire i fondamentali individuali e di squadra.	8	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
4 “attiviAMOci”	☐ monodisciplinare ☒ multidisciplinare ☐ di asse/i ☒ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☒ di PCTO	Assi coinvolti: -Scientifico, tecnologico e professionale -Asse dei linguaggi -Scienze Motorie e Sportive Insegnamenti: -Psicologia Gen.le Applicata -Laboratorio dei Servizi per la Sanità e Assistenza Sociale -Inglese -Francese	Competenze area generale: - Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerenti con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali - Padroneggiare l'uso di strumenti tecnologici con particolare attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute nei luoghi di	- Conoscere la fisiologia muscolare ed organica per pianificare un allenamento. - Conoscere le modalità di allenamento per il miglioramento dei sistemi organici e del sistema muscolare.	Elaborare un'attività motoria / sportiva per soggetti anziani	8	Elaborato scritto con valutazione decimale

		-Discipline sanitarie -Scienze Motorie e Sportive -Diritto e Legislazione Socio-Sanitaria	lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio. - Utilizzare i concetti e i fondamentali strumenti degli assi culturali per comprendere la realtà operativa in campi applicativi. Competenze asse Sc. Motorie e Sportive: -Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline, secondo il tipo di problema. -Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari e lontani nello spazio e nel tempo. -Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del corpo e nella motricità.	- Conoscere la classificazione, i fattori, le principali metodiche di allenamento relative alle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare ed elasticità muscolare).			
5 Conoscenza e pratica di uno sport di squadra: "L'ultimate frisbee"	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Valorizzare le proprie e le altrui capacità, rendendo positivo il conflitto e l'agonismo. - Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti, delle capacità / limiti degli altri.	Conoscere i regolamenti e gli aspetti tecnico tattici dei giochi di squadra.	Eseguire i fondamentali individuali e di squadra.	8	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
6 "Una giornata al nido"	☐ monodisciplinare ☒ multidisciplinare ☐ di asse/i ☒ di indirizzo	Assi coinvolti: -Scientifico, tecnologico e professionale -Asse dei linguaggi -Scienze Motorie e Sportive	Competenze area generale: - Utilizzare i concetti e i fondamentali strumenti degli assi culturali per comprendere la	- Conoscere un'attività / sport alternativo a quelli proposti tradizionalmente.	Elaborare un'attività ludica / motoria per bambini di 0-3 anni	8	Elaborato scritto con valutazione decimale

	☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☒ di PCTO	Insegnamenti: -Italiano -Psicologia Gen.le Applicata -Laboratorio dei Servizi per la Sanità e Assistenza Sociale -Inglese -Francese -Discipline sanitarie -Scienze Motorie e Sportive -Matematica	realità operativa in campi applicativi - Utilizzare i linguaggi settoriali delle lingue straniere previste dai percorsi di studio per interagire in diversi ambiti e contesti di studio e di lavoro Competenze asse Sc. Motorie e Sportive: - Sperimentare soluzioni creative. - Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline, secondo il tipo di problema.	- Conoscere la fisiologia muscolare ed organica per pianificare un allenamento.			
7 “Il lavoro e i giovani” Ed. Civica	☐ monodisciplinare ☒ multidisciplinare ☐ di asse/i ☒ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	- Diritto e Legislazione socio-sanitaria - Storia - Inglese - Francese - Psicologia Gen.le Applicata - Scienze motorie - Laboratorio dei Servizi per la Sanità e Assistenza	Competenze trasversali: - Conoscere le norme che regolano il mondo del lavoro e confrontare le diverse tipologie di tirocini formativi utili per futuri rapporti di lavoro - Sviluppare la consapevolezza che svolgere la propria attività/lavoro è un diritto fondamentale della persona - Promuovere il valore del lavoro come realizzazione di sé individualmente e in relazione agli altri, in riferimento anche alle attività del PCTO, dello stage formativo e dell'apprendistato. - Promuovere una crescita economica inclusiva, sostenuta e sostenibile, un'occupazione piena e produttiva e un lavoro dignitoso per tutti (agenda 2030 obiettivo n.8)		Relazioni interpersonali e gioco di squadra, collaborazione e confronto nel contesto sportivo e lavorativo	4	Elaborato scritto con valutazione decimale

			- Essere consapevoli che un'istruzione di qualità (obiettivo 4 agenda 2030) favorisce l'ingresso nel mondo del lavoro e creare maggiori opportunità per ridurre le disuguaglianze (obiettivo 10) e favorire la parità di genere (obiettivo 5)				
8 "Mi misuro" – pt.2	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☒ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del corpo e nella motricità.	Conoscere la classificazione, i fattori, le principali metodiche di allenamento relative alle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare ed elasticità muscolare)	Batteria di test Motorfit o convalidati	10	Prova pratica con valutazione decimale

Vimercate, 29/11/2022

Il docente, prof.ssa Realini Alessia