

Tema trattato: Il corpo sotto sforzo

Argomento: Cambiamenti fisici macroscopici sotto sforzo.

OBIETTIVI GENERALI:

Osservare quali cambiamenti mette in atto il nostro corpo quando deve rispondere a delle sollecitazioni . Mettere in relazione i cambiamenti .

OBIETTIVI SPECIFICI VERIFICABILI:

Lo stimolo dato all’inizio deve produrre come risultato la riflessione sui battiti del cuore che accelerano. Ragionamento (breve!) sul perché. Quando ho i picchi massimi e minimi nel corso della giornata. oltre all’aumento della frequenza cardiaca gli allievi devono riuscire ad individuare altre strategie messe in atto dal corpo per fare fronte agli stimoli. Importante: aumento degli atti respiratori.

Riferimento a Obiettivi spec.	Fasi chiave dello svolgimento		Forme didattiche. Organizzazione, materiali, sussidi didattici	Tempi
	Attività insegnante	Attività allievi		
<ul style="list-style-type: none"> • Stupire e stimolare • Prendere il battito cardiaco 	<ul style="list-style-type: none"> • Messa in situazione attraverso PowerPoint. • Spiegazione dell’attività. • Distribuzione foglio consegne 	<ul style="list-style-type: none"> • Ascoltano • Si esercitano a “trovare” il polso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schermo luminoso • Foglio consegne 	7’

Riferimento a Obiettivi spec.	Fasi chiave dello svolgimento		Forme didattiche. Organizzazione, materiali, sussidi didattici	Tempi
	Attività insegnante	Attività allievi		
<ul style="list-style-type: none"> • Rendersi conto della sensazione di caldo, delle pulsazioni e degli atti respiratori che aumentano, sudorazione ecc... 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestire il gruppo disposto a semicerchio • Svolgere assieme agli allievi le tre fasi del test 	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguono il test e riportano i dati sul foglio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ognuno deve avere penna e foglio 	15'
	<ul style="list-style-type: none"> • Costruzione della tabella relativa allo sforzo fisico 	<ul style="list-style-type: none"> • Dettano all'insegnante i valori relativi 	<ul style="list-style-type: none"> • Excel 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Spiega il lavoro individuale, gira tra i banchi a controllare 	<ul style="list-style-type: none"> • Ascoltano ed iniziano a rispondere alle domande 	<ul style="list-style-type: none"> • Foglio consegne. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Appena svegli è il momento migliore per i battiti cardiaci a riposo. Dopo uno sforzo si ottiene il massimo della frequenza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestire la discussione di classe e gestire la messa in comune. 	<ul style="list-style-type: none"> • Discutono sui risultati del test e sul cuore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto il materiale fin qui usato 	10'
<ul style="list-style-type: none"> • Emergono i dati dell'osservazione del corpo durante la fase 1. Prerequisiti avere fatto attività fisica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fa i gruppi 	<ul style="list-style-type: none"> • Si dispongono nel nuovo modo 	<ul style="list-style-type: none"> • Foglio delle consegne, penna. 	5'
	<ul style="list-style-type: none"> • Spiegazione della consegna 	<ul style="list-style-type: none"> • Ascolto 	<ul style="list-style-type: none"> • ----- 	
<ul style="list-style-type: none"> • Cosa comporta uno sforzo fisico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestisce la classe 	<ul style="list-style-type: none"> • Partecipano in modo ordinato alla creazione della mappa concettuale 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavagna 	13'
	<ul style="list-style-type: none"> • Gira tra i banchi e controlla il lavoro 	<ul style="list-style-type: none"> • Copiano la mappa concettuale 	<ul style="list-style-type: none"> • Foglio consegne, colori 	