

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