**03.2 Struttura del programma delle lezioni**

**Fascia d'età/classe:** 3a classe ginnasio

**Titolo della lezione:** L'importanza dell'attività fisica per la salute umana

**Concetti chiave:** attività fisica, resistenza, postura buona/corretta, sforzo fisico.

**Obiettivi:**

• Spiegare l'importanza del movimento per la salute umana.

• Descrivere l'effetto del movimento su diversi organi.

• Descrivere l'effetto dell'allenamento fisico sul sistema di supporto e locomotore.

**Competenze sviluppate:**

• Imparare a imparare: eseguire i compiti, utilizzando risorse Internet aggiuntive.

• Comunicazione – partecipare alla discussione, esprimere i propri pensieri e opinioni individuali.

• Creatività: applicare l'esperienza individuale in diverse situazioni.

• Sociale – collaborazione con gli altri.

**Materiali/Attrezzature necessarie:**

Poster di muscoli umani, presentazione “Sostegno umano e sistema di movimento”, visori VR.

Presupposti: (Programmi per studenti con bisogni speciali, altre informazioni importanti)

Gli studenti con bisogni speciali partecipano alla classe e svolgono i compiti insieme al resto della classe, tranne che i loro compiti sono semplificati e il loro lavoro è costantemente monitorato.

**Piano della lezione**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fasi** | **Descrizione dell'attività** | **Tempo** |
| Preparazione prima della lezione | • L'insegnante deve conoscere le regole per l'utilizzo della tecnologia VR.  • L'insegnante introduce gli studenti alle regole di utilizzo dei visori VR. |  |
| Introduzione | All'inizio una breve ripetizione dell'argomento delle ultime lezioni.  L'insegnante dimostra la presentazione "Sostegno umano e sistema di movimento" e dà le seguenti domande:  • Quale sistema fornisce supporto e favorisce il movimento del corpo umano?  • Quali sono le funzioni principali di un sistema scheletrico?  • Quali sono le funzioni principali di un sistema muscolare?  • Struttura di un muscolo.  • Come funzionano i muscoli? | 4 min. |
| Esperienza immersiva iniziale | Gli studenti vengono introdotti alle regole per lavorare con gli occhiali VR.  Gli studenti sono divisi in gruppi di quattro e imparano a lavorare con i visori VR, guarda un video sull'allenamento muscolare: <https://eloquent-ramanujan-887aa5.netlify.app/biology.html> | 3 min.  5 min. |
| Esperienza immersiva guidata | Viene discussa l'importanza del movimento per la salute umana.  Gli studenti in gruppi discutono l'effetto del movimento sui sistemi di supporto e locomotore, nonché sulla circolazione sanguigna e sui sistemi respiratori.  Mettono in relazione l'attività fisica con la resistenza.  Gli studenti in gruppi stanno guardando il video VR sull'allenamento muscolare e discutono del suo effetto sulla resistenza umana:  <https://eloquent-ramanujan-887aa5.netlify.app/biology.html>  Gli studenti presentano il risultato dei gruppi al resto della classe. Gli studenti di altri gruppi possono integrare i loro risultati. | 3min.  10 min.  10 min.  5 min. |
| **Azione supplementare** | I gruppi di studenti ricevono i poster di muscoli umani e fogli di carta bianchi. Devono elencare quanti più esercizi fisici possibili e spiegare quali muscoli vengono allenati e quali effetti ha su altri sistemi umani come respiratorio, circolatorio, nervoso.  Agli studenti viene assegnato un compito aggiuntivo per interessarsi agli esercizi fisici e ai suoi effetti.  Durante la lezione successiva gli studenti dovranno presentare alla classe il proprio lavoro e, se possibile, dimostrare gli esercizi scelti. Quindi, la prossima lezione potrebbe svolgersi in palestra. | 5 min. |
| **Valutazione formativa** | Gli studenti eseguono l'autovalutazione valutando il lavoro di altri gruppi.  Nella prossima lezione verranno valutati i compiti in classe ei compiti di tutti i gruppi sull'allenamento muscolare e sull'importanza dell'allenamento per la resistenza umana. |  |