

Oltre l'emergenza.

Insegnare Educazione fisica
e Scienze motorie
con la Didattica Digitale Integrata

relatori: Sergio Raffaele
Lorena Melchiorre





Dove trovare le risorse?



L'ambiente digitale



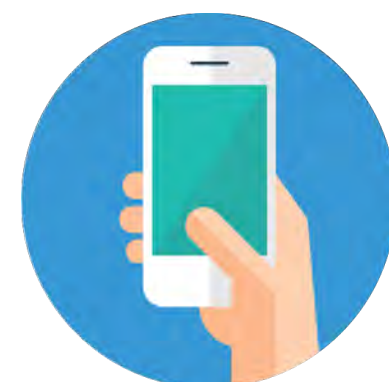
eBook + Sito di prodotto in deascuola.it



zonaScienzeMotorie



VeriTest

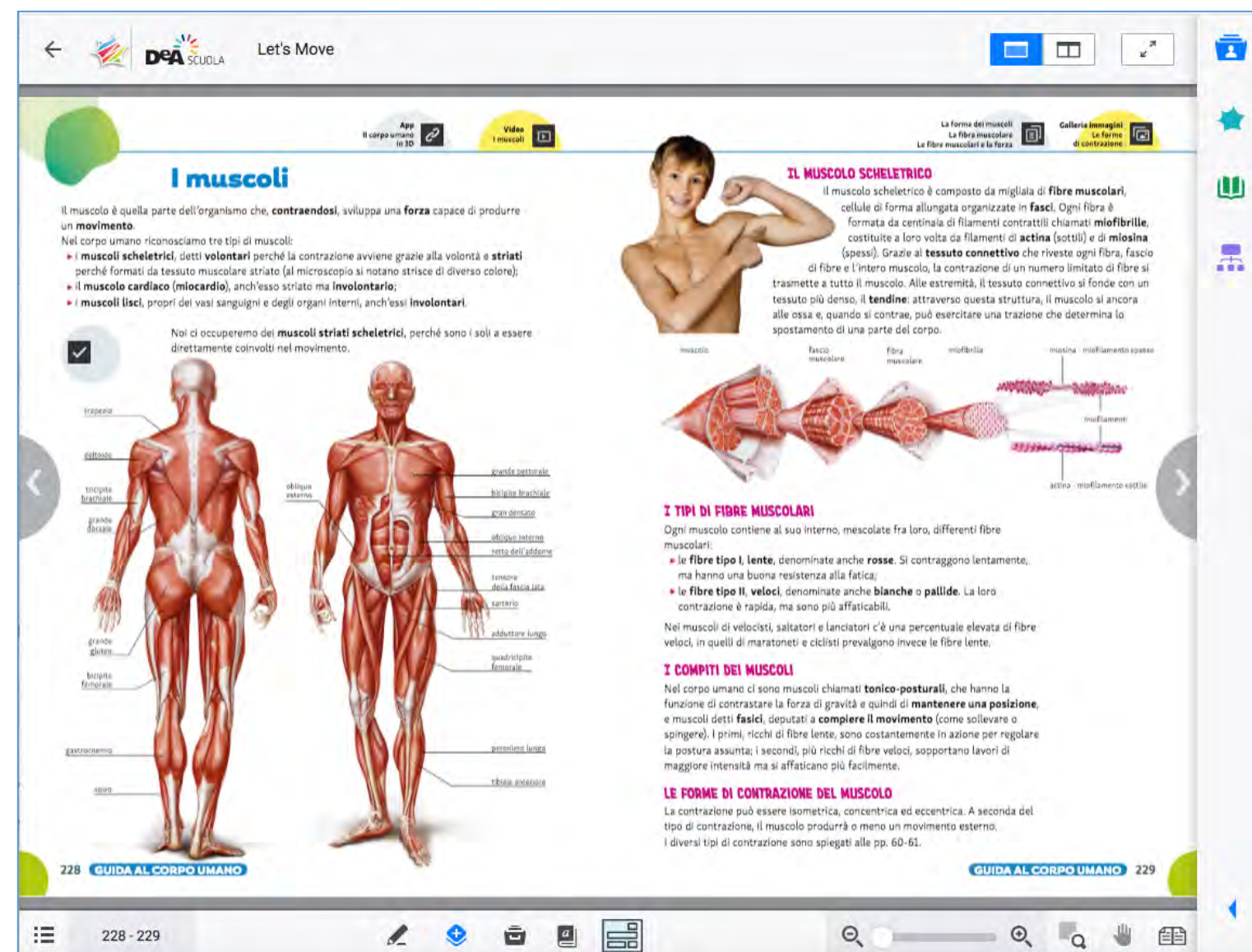


Le app



eBook

Si può leggere, consultare e personalizzare utilizzando l'App MybSmart



Risorse: in questa sezione trovi tutti i contenuti digitali del corso.

Strumenti: per creare contenuti digitali interattivi (mappe o presentazioni).

INDICE



100 - 101

BARRA GESTIONE PAGINE

AGGIUNGI AUDIO/
IMMAGINI



ANNOTA

SPORT DISCTIONARY



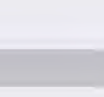
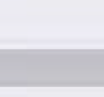
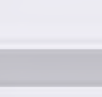
RISORSE



OPZIONI DI VISUALIZZAZIONE PAGINA



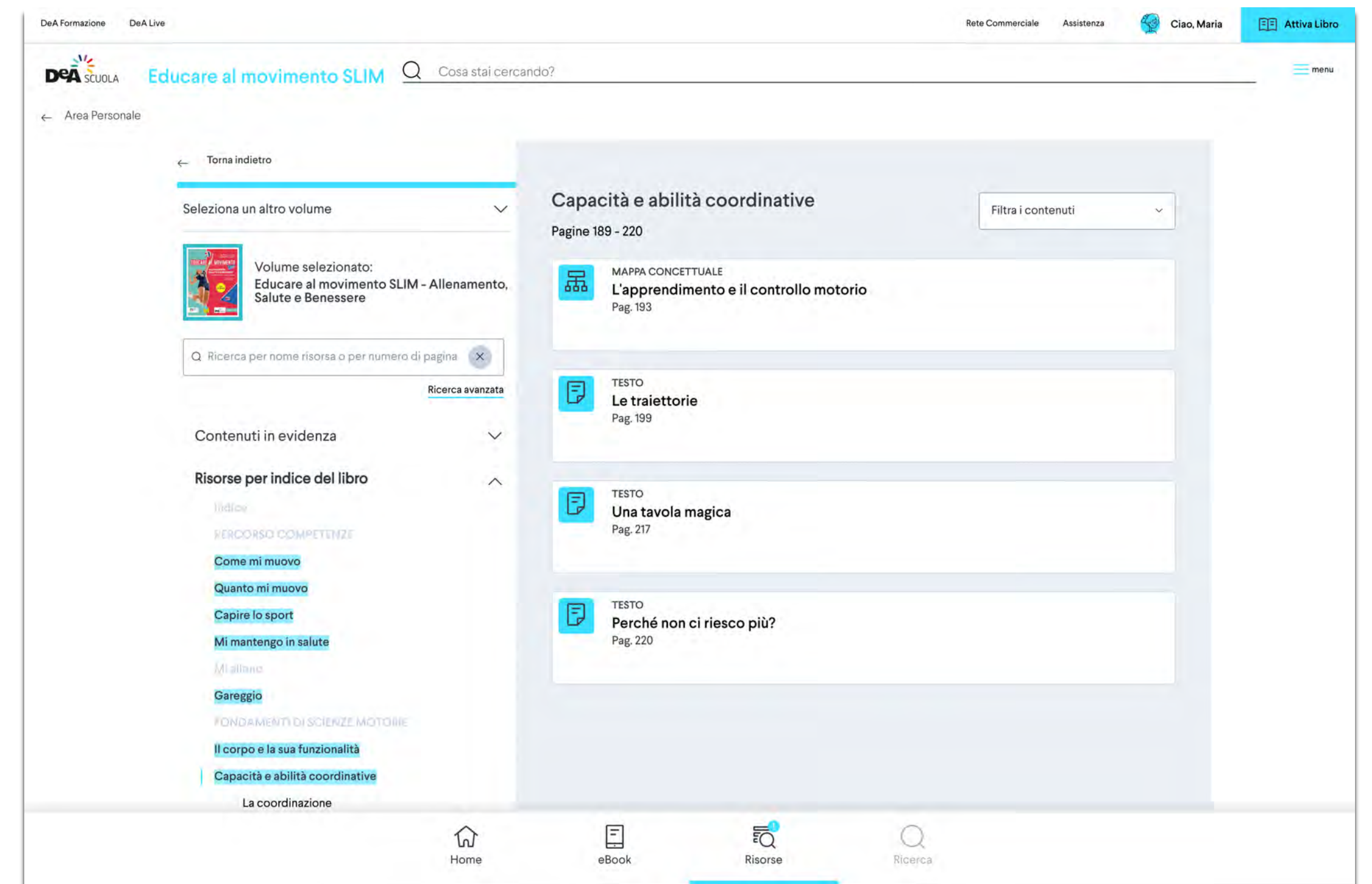
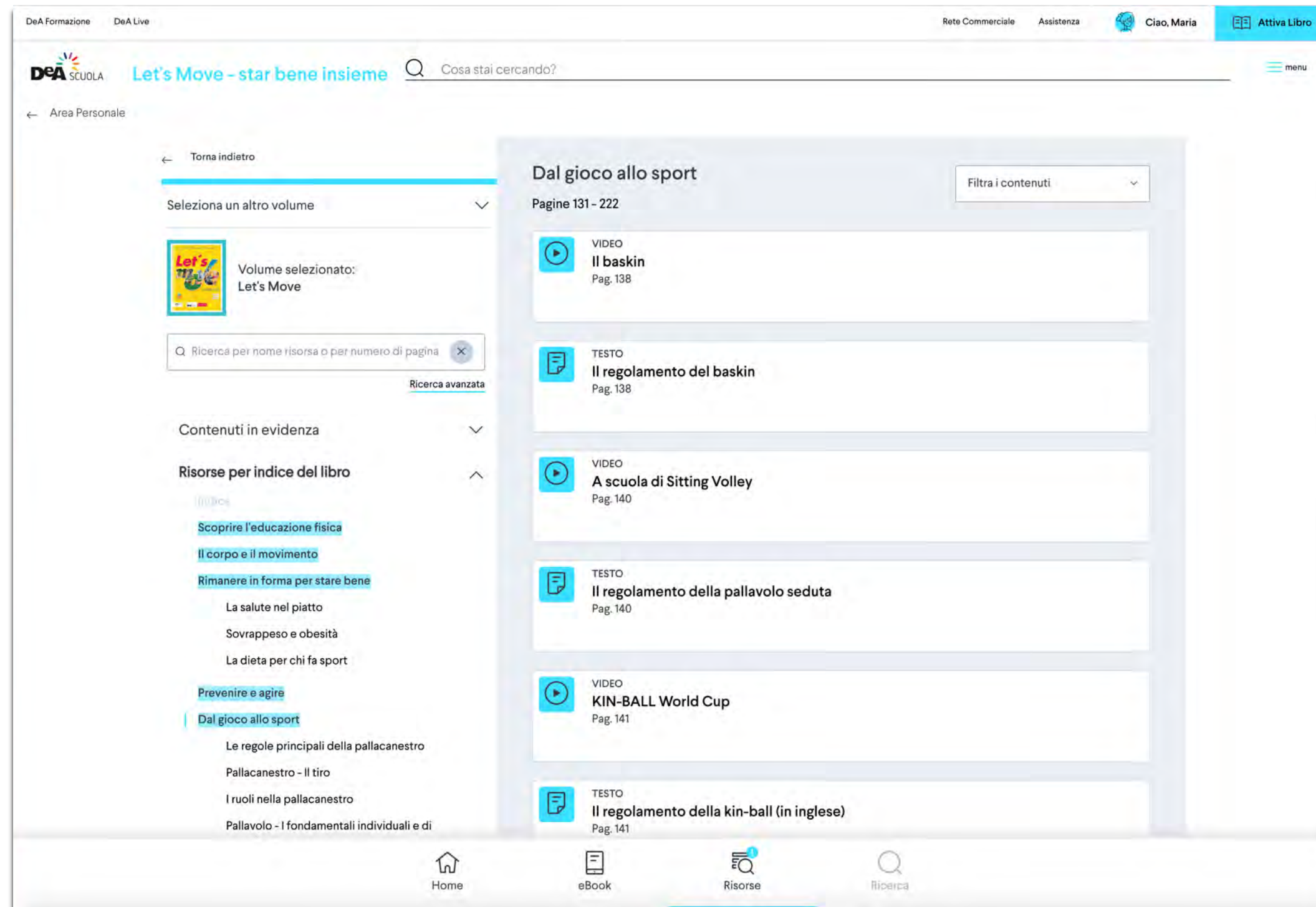
ZOOM PAGINA



SEMINARI
online

Sito del libro

Tutte le risorse organizzate per argomenti e tipologie seguendo l'indice del libro. Si accede da deascuola.it





VeriTest

Un ampio database di esercizi accessibile da veritest.deagostini.it e da [zonaScienzeMotorie](https://zonaScienzeMotorie.it)

Che cosa puoi fare?

- Utilizzare le verifiche pronte
- Creare nuove verifiche
- **Salvarle** in un formato editabile (word o pdf anche con font ad alta leggibilità)
- **Stamparle**

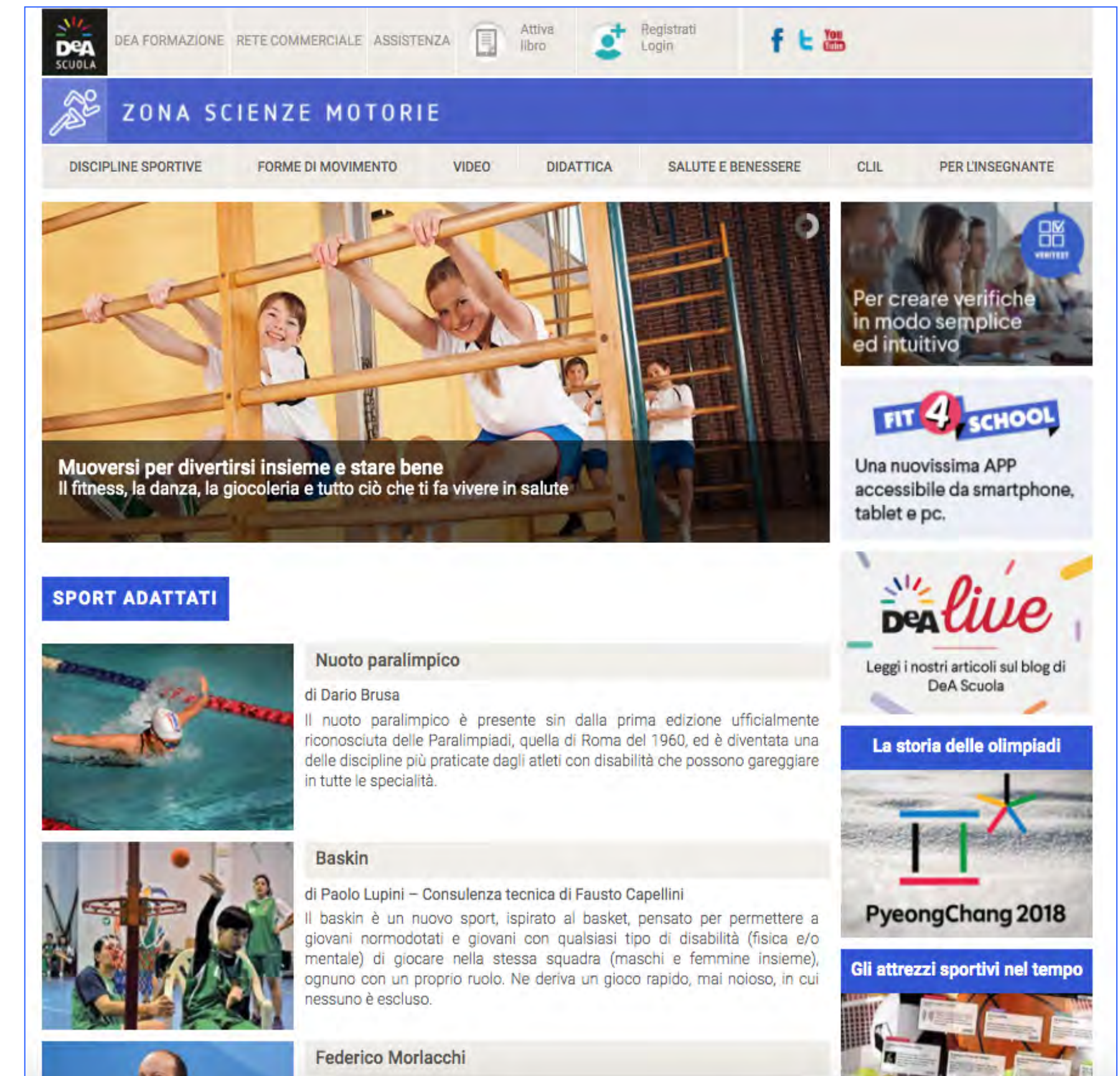


SEMINARI
online



Che cosa puoi fare?

- Scaricare e condividere le schede di sport, salute e benessere, storie di campioni
- Suggestire video
- Trovare spunti per la didattica in palestra e per preparare progetti
- Trovare lezioni per la didattica CLIL





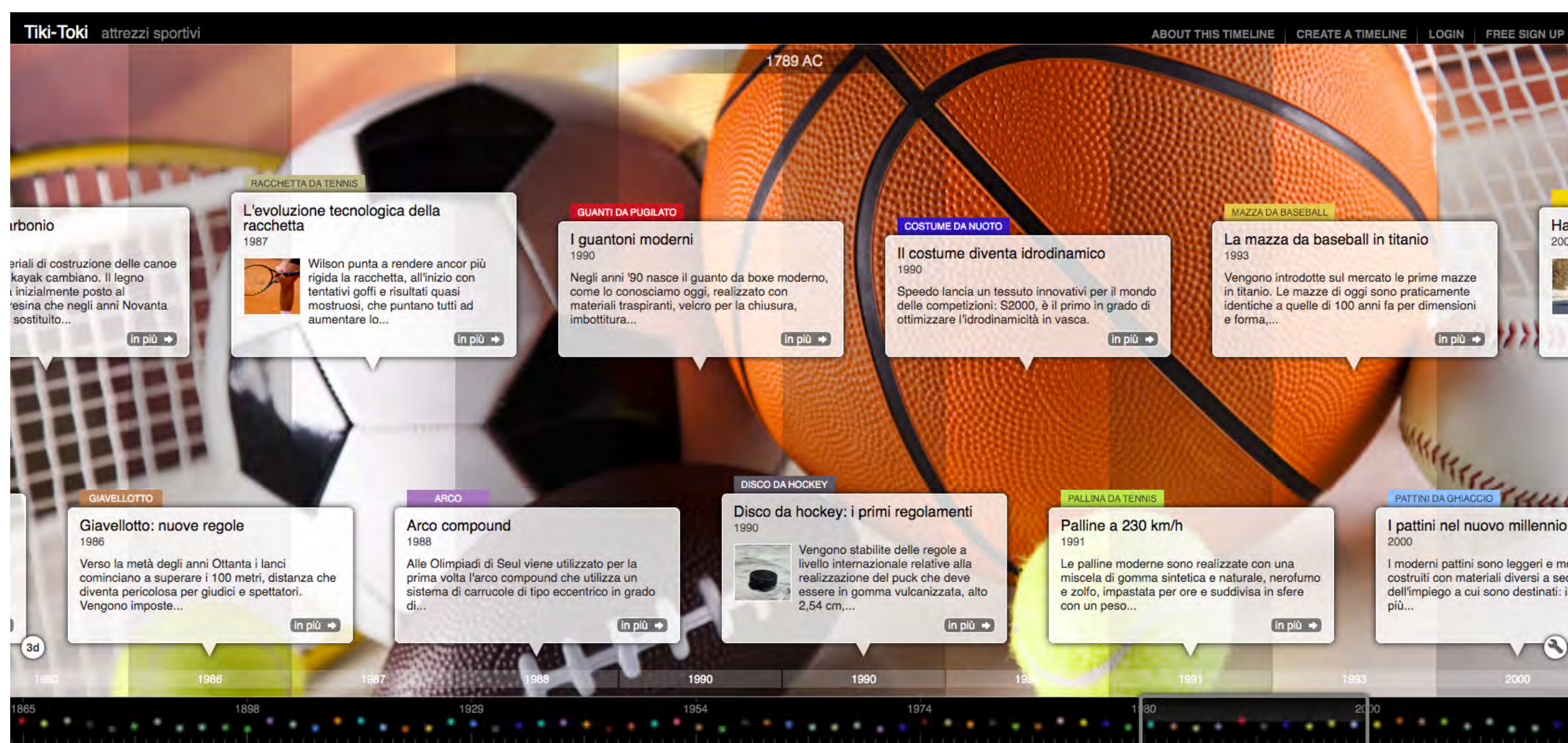
zonaScienzeMotorie

Il portale dedicato.
Si accede da deascuola.it

E inoltre...

Il sito La storia delle Olimpiadi

La timeline Gli attrezzi sportivi nel tempo





DeA Link

L'app De Agostini Scuola scaricabile da Apple Store
o Google Play

Che cosa puoi fare?

Accedere con smartphone e tablet
ai contenuti multimediali del tuo
libro.

Come?

Inquadra la pagina e guarda i video
e le animazioni o ascolta gli audio.



SEMINARI
online



Fit4School

Un'app per assegnare gli allenamenti a casa e a scuola

Che cosa puoi fare?

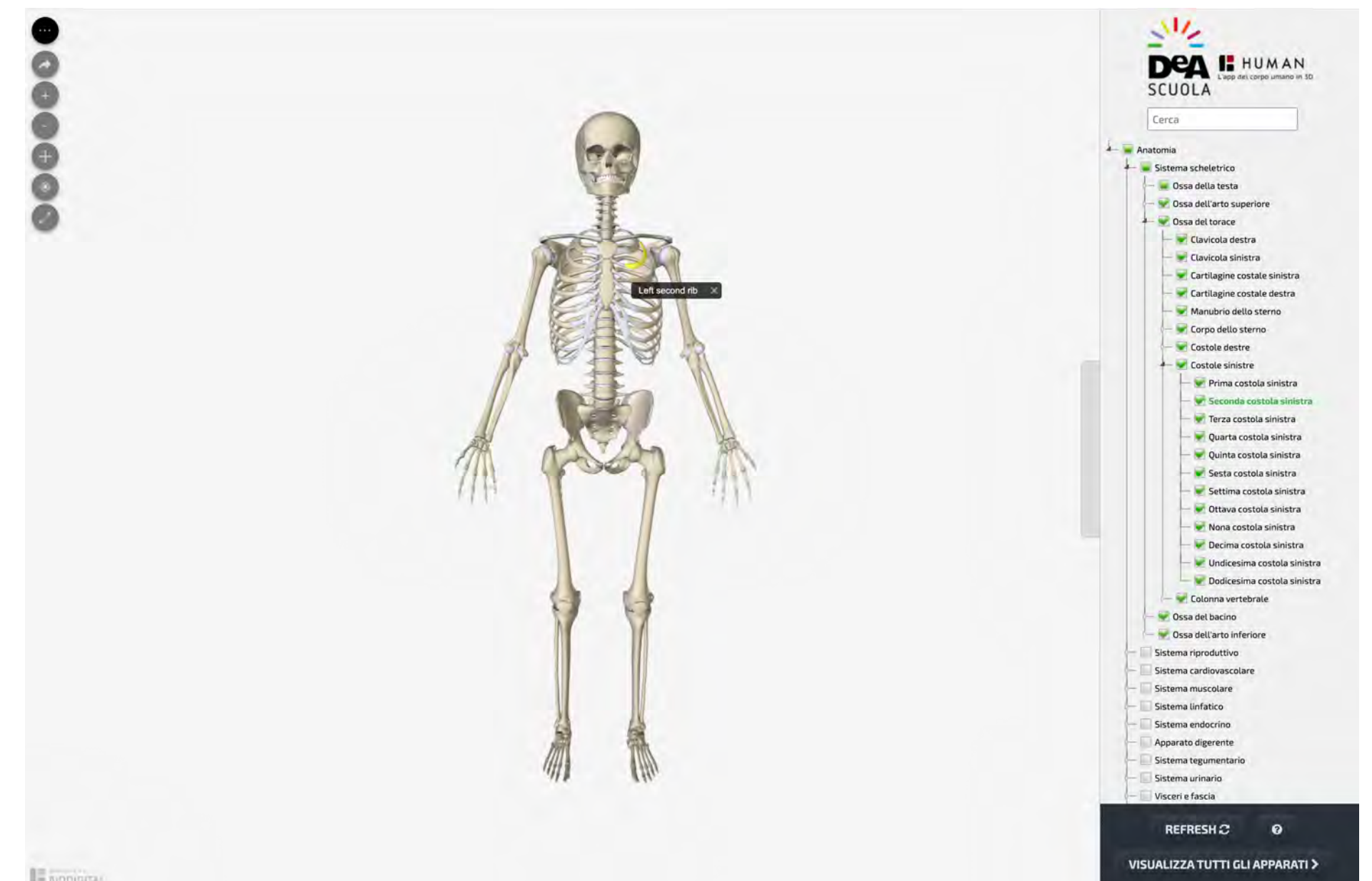
- Condividere test motori
- Valutare le attività degli studenti
- Proporre schede di allenamento accompagnate da tutorial (fitness e aerobico)
- Condividere approfondimenti sportivi

Guarda i [video tutorial](#)



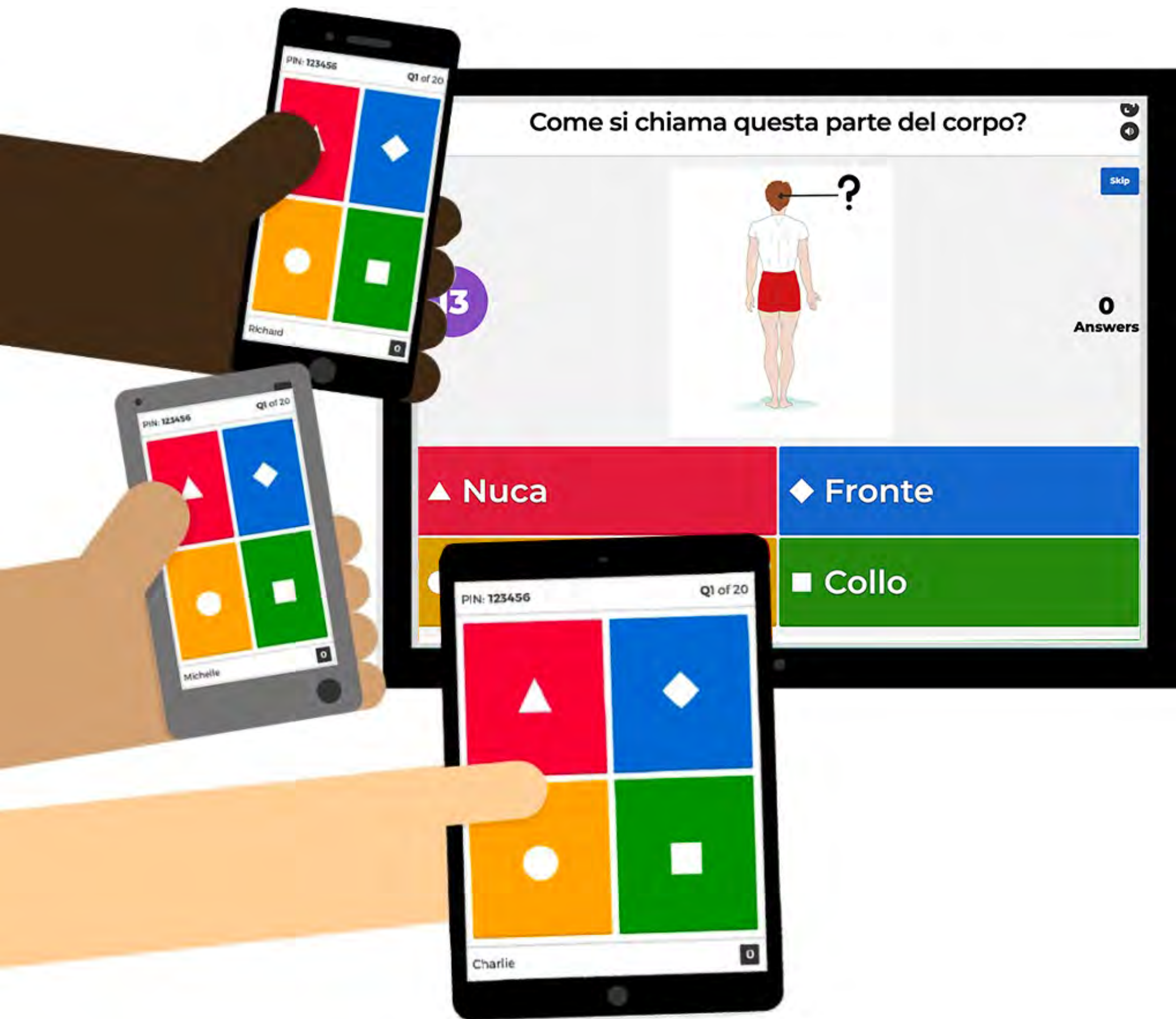
Che cosa puoi fare?

- Esplorare il corpo umano con immagini a 360°
- Studiare i dettagli con zoom ravvicinati
- Avere in simultanea la traduzione dei termini in inglese
- Condividere ogni apparato con un link web





Un'app per ingaggiare delle sfide di classe, facile da usare a scuola e a casa



Che cosa puoi fare?

Proporre ai tuoi studenti
Quiz già pronti e monitorare
attraverso il gioco
i progressi della classe.



Come attivare l'ambiente digitale

Il tuo libro cartaceo è la chiave di accesso all'ambiente digitale.

Per attivare l'eBook e gli altri ambienti e strumenti digitali associati al tuo libro segui le istruzioni nella seconda di copertina della guida per l'insegnante. Ecco come fare:



per l'insegnante

- 1 Entra in **deascuola.it**, scegli la sezione **Docenti** e registrati seguendo le istruzioni.
- 2 Attiva il libro inserendo il **CODICE** riportato (senza spazi).
- 3 Vai nella tua **Area Personale**: da qui puoi accedere al sito del tuo libro per consultare l'eBook e utilizzare le risorse digitali, agli ambienti e agli strumenti a te dedicati.



Come attivare l'ambiente digitale

Le risorse digitali affiancano tutti i nostri corsi di Scienze motorie.



Come usare le risorse?



Nella Didattica Digitale integrata

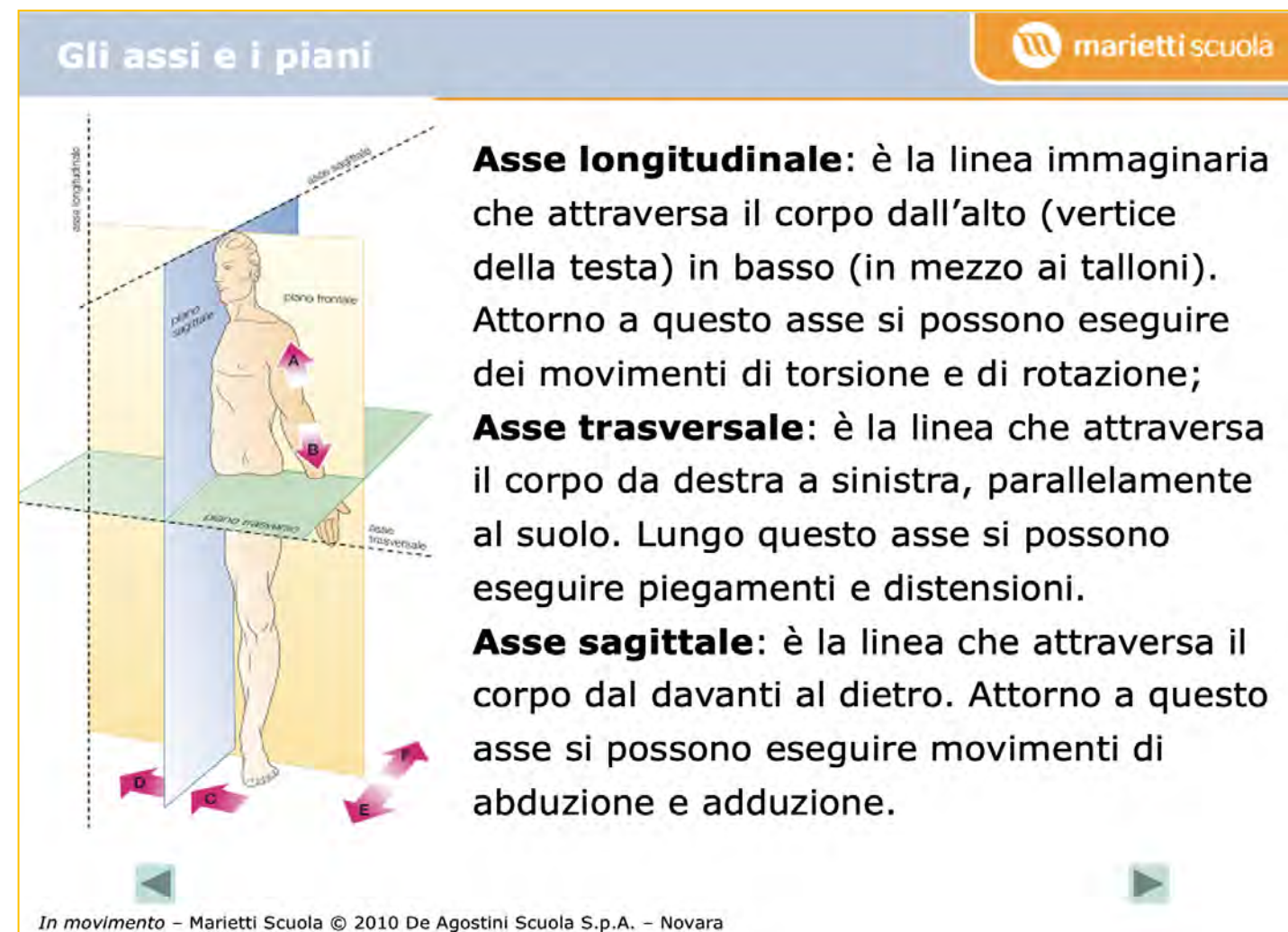


- Didattica digitale integrata (DDI)
 - in presenza, per esempio con la LIM
 - a distanza, per esempio con le piattaforme educational

Nelle attività sincrone e asincrone



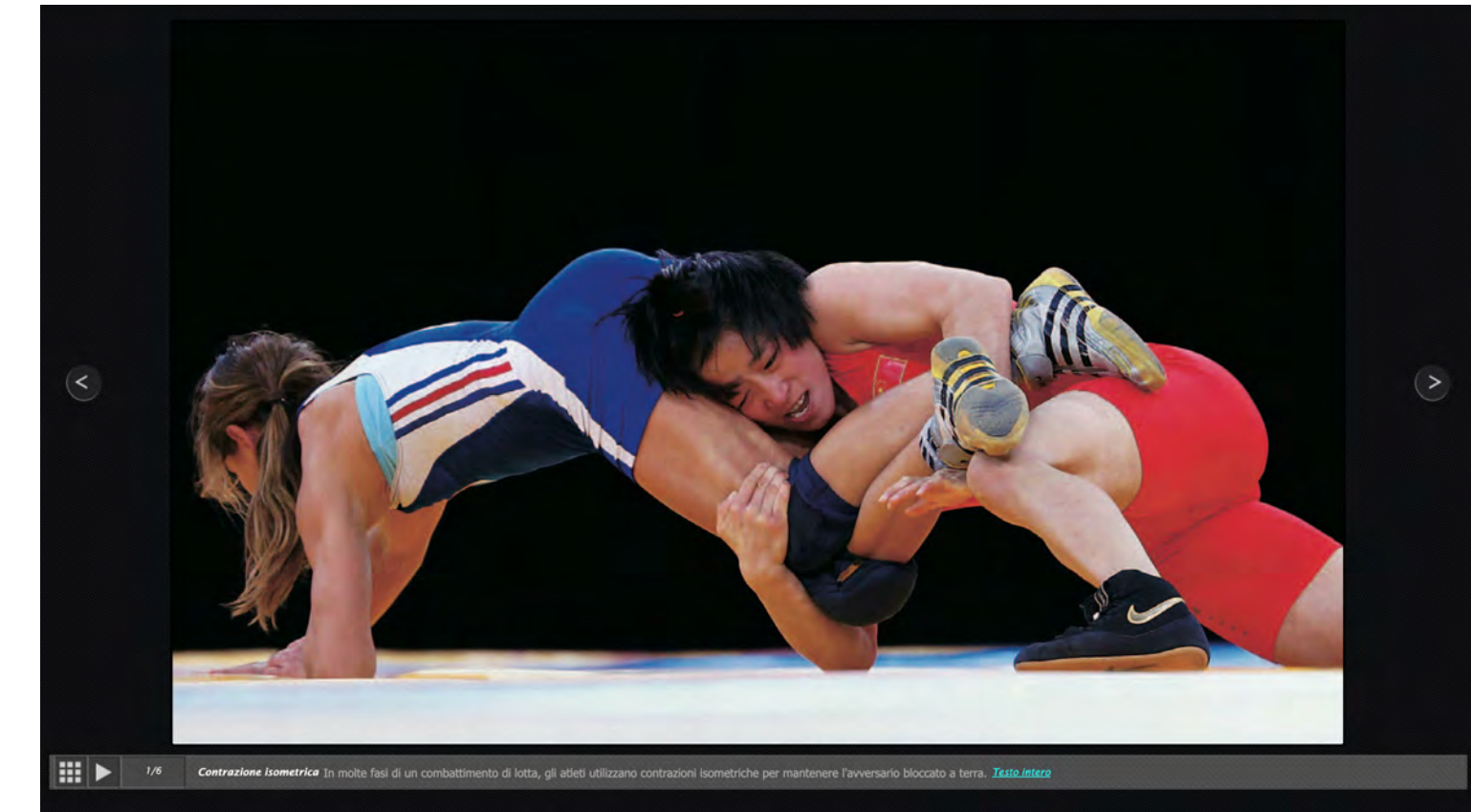
Per fare lezione: corpo, salute, movimento



> Lezioni in PowerPoint



> Video su Corpo umano,
Primo soccorso e sicurezza



> Gallerie fotografiche

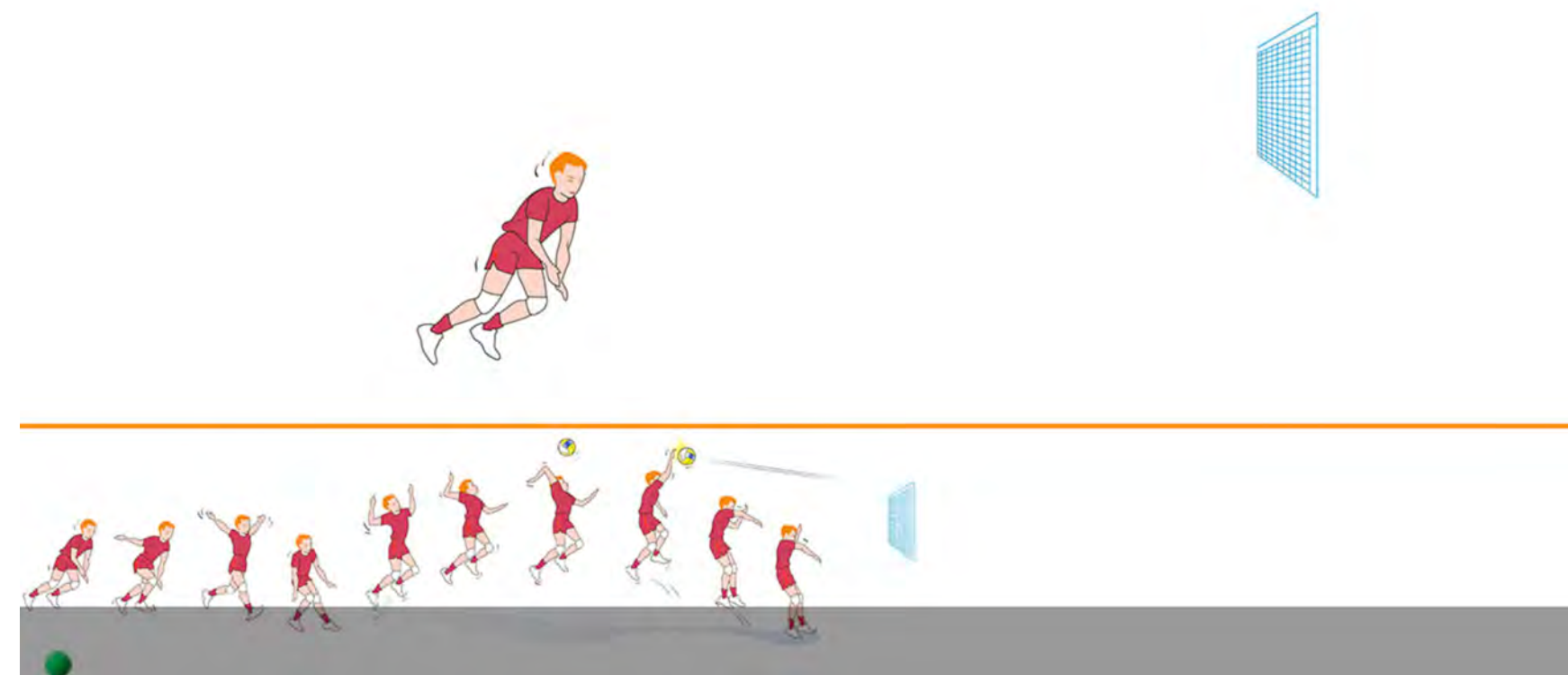


Per fare lezione: gli sport

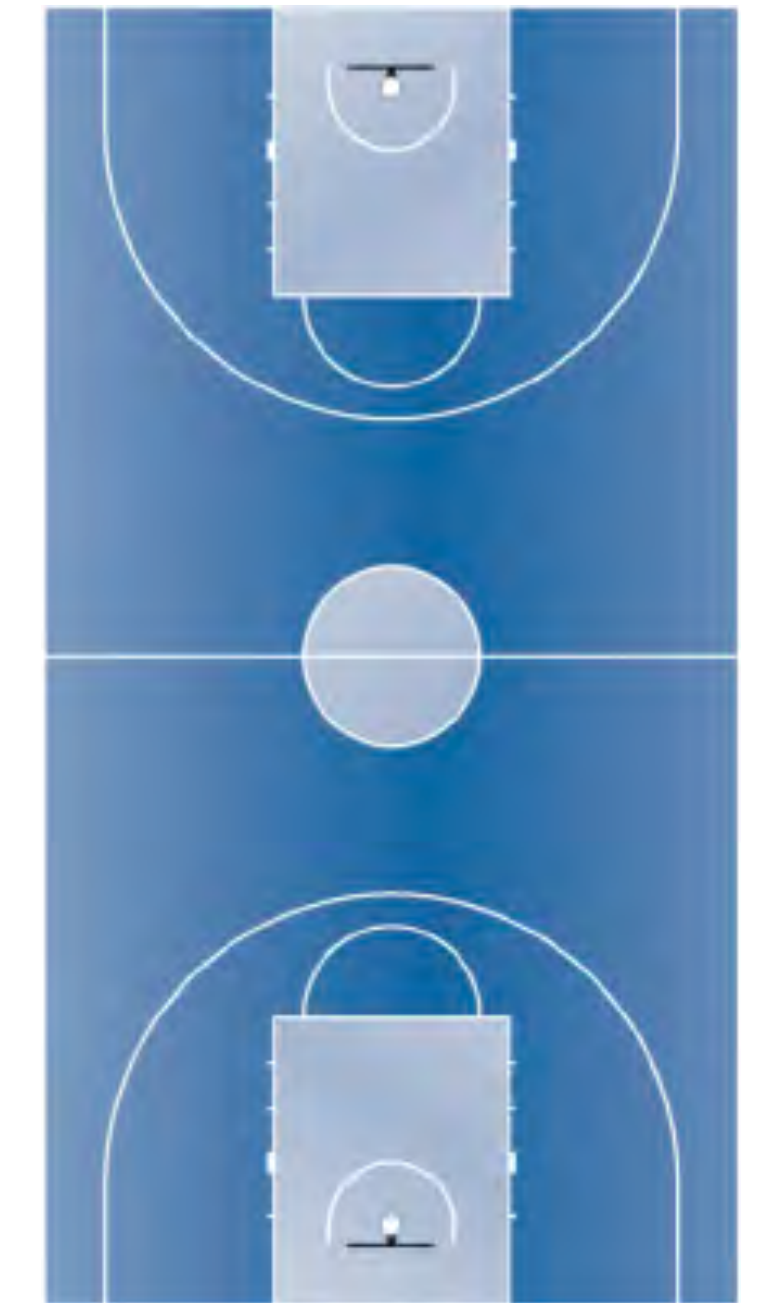


> Video su partite, gare e allenamenti; sport inclusivi e sport adattati

PALLAVOLO – La schiacciata



> Animazioni dei fondamentali



> Campi da gioco



Per fare lezione: allenamento e palestra



> Video tutorial sport e allenamento

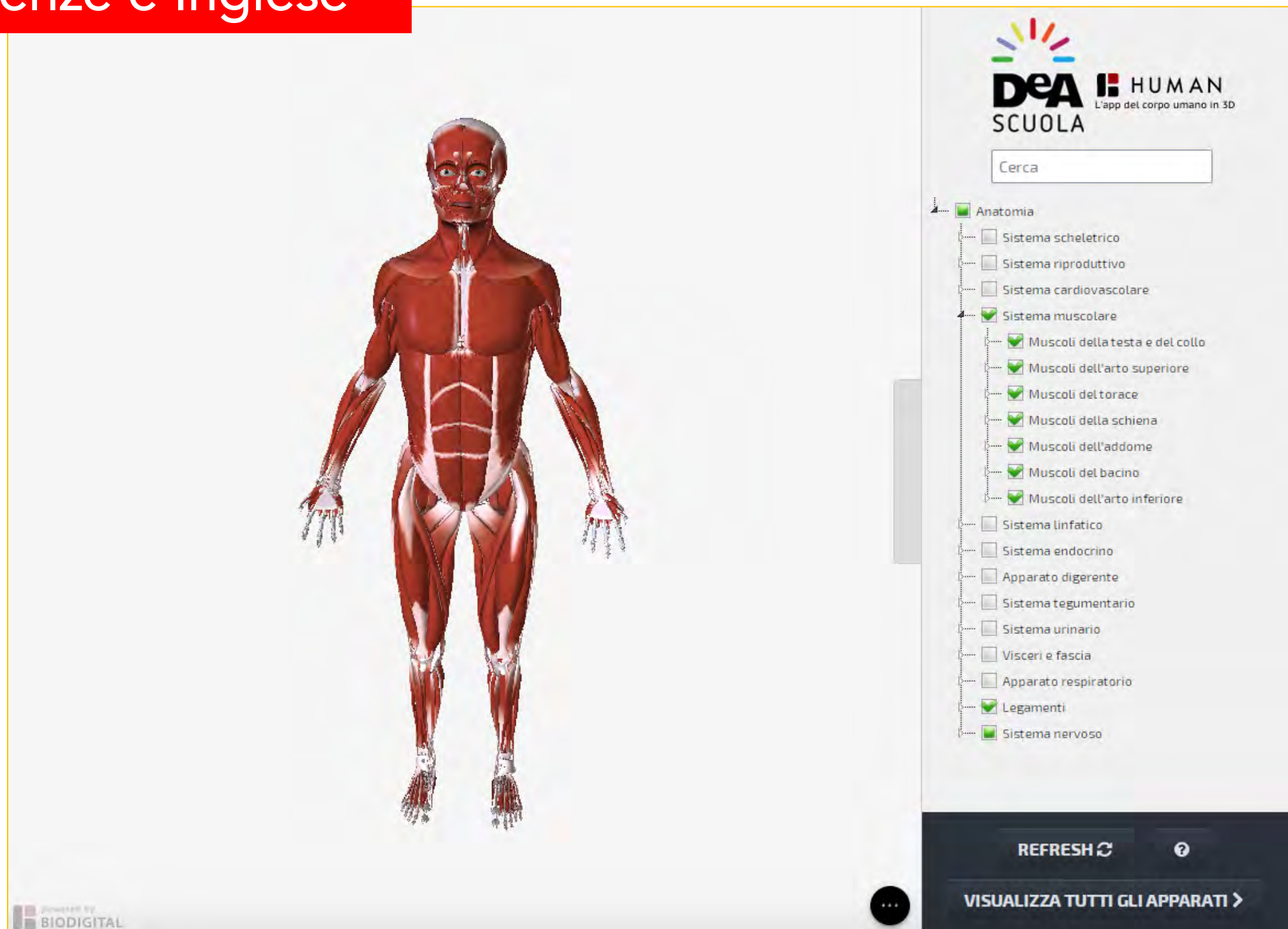


> Video su danze popolari



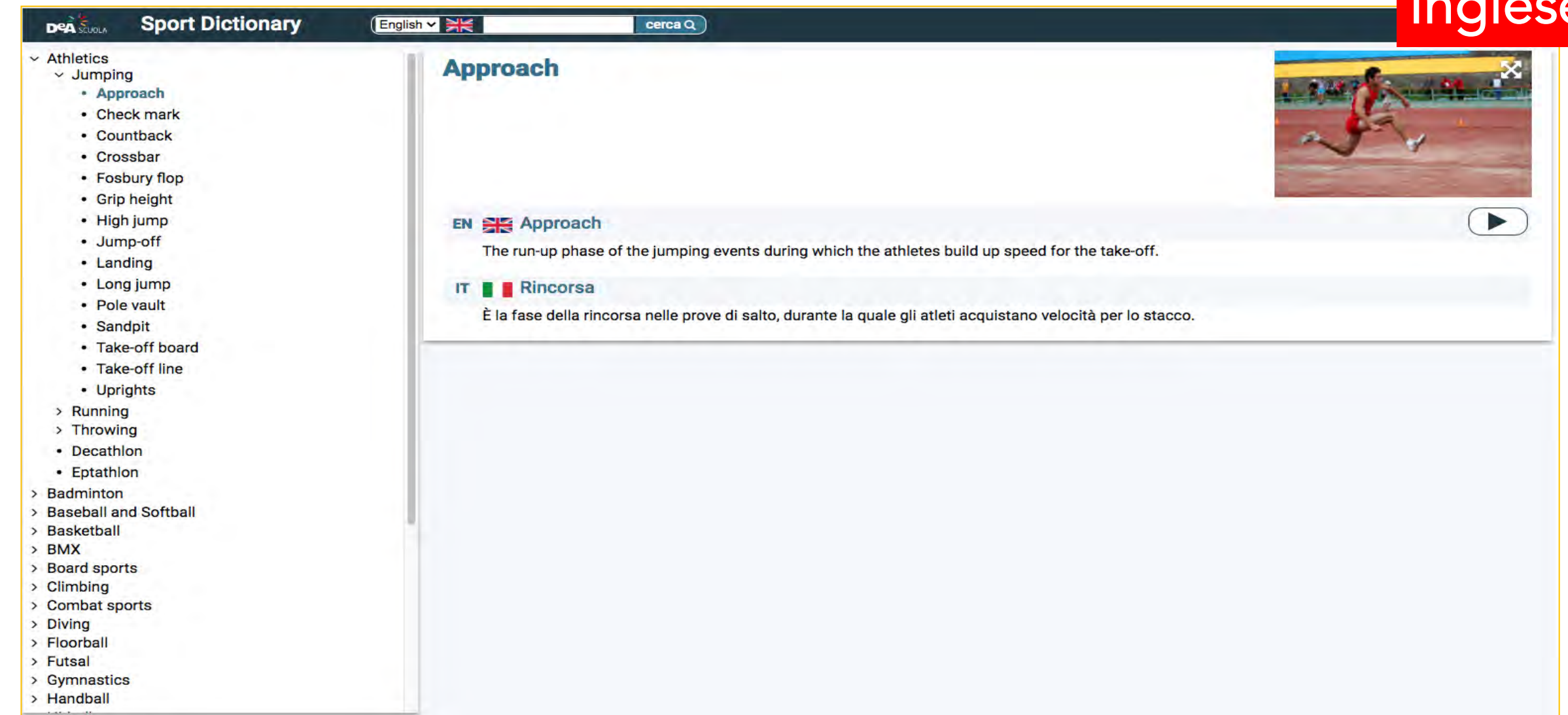
Per fare lezioni interdisciplinari

Scienze e Inglese



> Biodigital Human™,
l'app in 3D del corpo umano (anche in inglese)

Inglese



> Sport Dictionary, in inglese e materiali CLIL
in [zonaScienzeMotorie](#)



Per fare lezioni interdisciplinari

Educazione Civica

Un insieme di **cinque gruppi di segnali** di forme e colori diversi regola la circolazione stradale. Scopriamoli!

SEGNALI VERTICALI

Cartelli posti su un palo di sostegno (in verticale, appunto) sul lato destro della strada. Essi si dividono in segnali di: **pericolo, precedenza, divieto, obbligo, indicazione**.

SEGNALI ORIZZONTALI

Strisce di forma e colori diversi, tracciate sulla pavimentazione stradale.

SEGNALI LUMINOSI

Semafori di vario tipo e funzione.

SEGNALI MANUALI

Indicazioni degli agenti che regolano il traffico.

SEGNALI COMPLEMENTARI

Pannelli che integrano e completano le informazioni degli altri tipi di segnali.



> Educazione stradale
(in Ppt e Pdf con esercizi e soluzioni)

Educazione Civica

Educazione Civica
GIOVANI CITTADINI/1

Legalità e Costituzione | Ambiente e salute | Cittadinanza digitale | Sicurezza

Percorsi

	AMBIENTE E SALUTE - CITTADINANZA DIGITALE Pandemia e convivenza sociale Solidarietà e corretta informazione scientifica Secondaria di primo grado Italiano Matematica e Scienze Tecnologia Lingua Inglese	Percorso in PDF Scheda progetto Materiale per lo studente in PDF
	LEGALITÀ E COSTITUZIONE Benvenuti in un nuovo spazio Accoglienza Classe Prima Secondaria di primo grado Italiano Geografia Inglese Educazione fisica	Percorso in PDF Scheda progetto Materiale per lo studente in PDF
	CITTADINANZA DIGITALE Cittadini della rete Identità digitale, privacy e web reputation Classe Terza Secondaria di primo grado Italiano Storia Matematica Tecnologia	Percorso in PDF Scheda progetto in Word Materiale per lo studente in PDF
	AMBIENTE E SALUTE Non c'è un pianeta B Rispetto dell'ambiente e comportamenti sostenibili Classe Seconda Secondaria di primo grado Italiano Matematica e Scienze Tecnologia	Percorso in PDF Scheda progetto Materiale per lo studente in PDF
	LEGALITÀ E COSTITUZIONE Diversi da chi? Diversità e uguaglianza Classe Terza Secondaria di primo grado Italiano Storia Matematica Tecnologia	Percorso in PDF Scheda progetto Materiale per lo studente in PDF

> Percorsi tematici



Arte



> **CineSport**, una raccolta di più di 80 film sullo sport e sui suoi valori, in formato Pdf

> **Timeline** interattiva sulla storia dello sport



Per l'approfondimento

Fitness

Con il termine *fitness* (cura del corpo) s'intende il raggiungimento e il mantenimento della perfetta forma fisica. Il tratto comune a tutte le attività di fitness è quello di offrire **esercizi piacevoli che aiutino a raggiungere un sano equilibrio psicofisico**. In quest'ottica non è più importante l'attività scelta o il livello di preparazione raggiunto, quanto la condizione di benessere individuale che l'attività stessa è in grado di sviluppare. Nasce così l'idea di uno stato di benessere totale o *wellness*, raggiungibile non con il solo potenziamento muscolare, ma attraverso un'educazione completa verso sani stili di vita che riducano i rischi causati da una cattiva alimentazione, dal fumo, dall'ipocinesi e dallo stress.

L'aerobica

È un'attività ginnica comprendente passi di marcia, corsa e saltelli, eseguiti a tempo di musica e volti a **migliorare la resistenza aerobica e cardiaca**. A seconda della tecnica utilizzata è possibile praticare attività diverse:

- **low-impact** (aerobica a basso impatto): non è prevista la fase saltellata; il piede rimane a terra e la frequenza musicale oscilla tra le 120 e le 140 battute al minuto (b/min),

- **high-impact** (aerobica ad alto impatto): prevede saltelli e salti e l'uso delle braccia al di sopra della linea delle spalle. La frequenza musicale sale tra le 140 e le 160 b/min;

- **combo**: è una combinazione delle due tecniche precedenti. Prevede fasi di salto alternate a ginnastica aerobica a basso impatto. I movimenti sono organizzati secondo brevi coreografie. Il ritmo musicale si situa tra le 160 e le 165 b/min.

EFFETTI: se praticata con costanza, l'aerobica migliora la resistenza cardiaca e tonifica i muscoli di arti inferiori, glutei, schiena, spalle e braccia.

CONTROINDICAZIONI: le fasi di salto nell'aerobica ad alto impatto possono provocare infiammazioni a caviglie, ginocchia e schiena.

SUGGERIMENTI: è importante eseguire correttamente gli esercizi e utilizzare scarpe adeguate e ben ammortizzate in particolare nella zona del tallone.

La musica e la combinazione degli esercizi rendono l'aerobica divertente e varia, consentendo di protrarre il lavoro nel tempo.



UN PO' DI STORIA

Il **fitness** si diffonde a partire dal 1980 con il dilagare della ginnastica aerobica e il sorgere di centri e palestre sempre più attrezzate. Per andare incontro alle crescenti esigenze degli utenti, le palestre hanno diversificato le loro attività, proponendo esercizi fisici a carattere prevalentemente aerobico. Oggi i centri fitness offrono anche servizi di rilassamento e di rigenerazione del corpo come saune, piscine, massaggi, servizi di estetica e di riabilitazione. Il loro merito sta nell'aver dato un forte impulso alla diffusione dell'attività fisica a livello amatoriale, offrendo ai clienti un'ampia gamma di scelte per modalità, tempi e spazi.



1/8

Come distribuire i pasti nell'arco della giornata

Come	Cosa
Una buona colazione che garantisca il giusto apporto di carboidrati e proteine per iniziare bene la giornata. Per esempio: una tazza di latte con cereali, fette biscottate con miele o marmellata, frutta o yogurt.	Uno spuntino a metà mattina per far fronte al calo degli zuccheri. Per esempio: un frutto o uno yogurt permette di arrivare all'ora di pranzo senza sentire i morsi della fame. 
Il pranzo deve essere leggero e prevalentemente a base di carboidrati, facilmente digeribili. 	Per esempio: riso o pasta con salsa di pomodoro senza grasso, cioè con poco burro od olio, oppure pasta con poco burro od olio d'oliva e formaggio. Prosciutto crudo o una piccola porzione di carne magra o pesce con abbondante contorno di verdura e frutta.
Una merenda a metà pomeriggio compensa l'abbassamento degli zuccheri e ci accompagna fino all'ora di cena.	Ideali sono un frutto o uno yogurt oppure un panino.
La cena avrà lo scopo di procurare all'organismo i nutrienti essenziali per la ricostruzione dei tessuti e rinnovare le cellule danneggiate durante l'attività del giorno.	Ideale sarà dunque un pasto a base prevalente di proteine (carne, uova, pesce, formaggi, legumi) accompagnate sempre da verdura e frutta di stagione. 

© De Agostini Scuola SpA - Novara



1/1

> Testi su argomenti interdisciplinari:

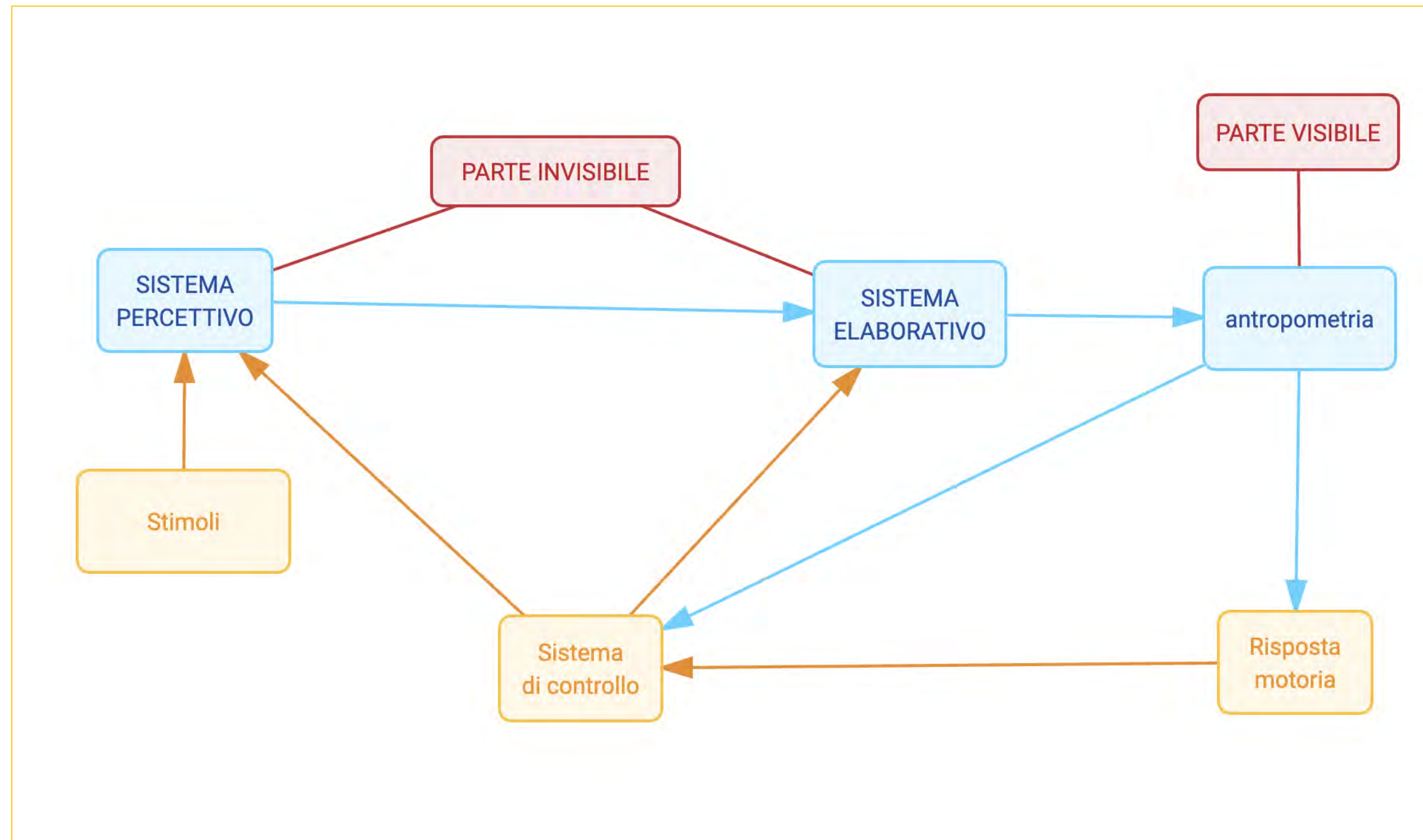
- fisica
- biomeccanica
- scienze dell'alimentazione

> Approfondimenti sui fondamenti delle SM, regolamenti ecc.



SEMINARI
online

Per agevolare il ripasso

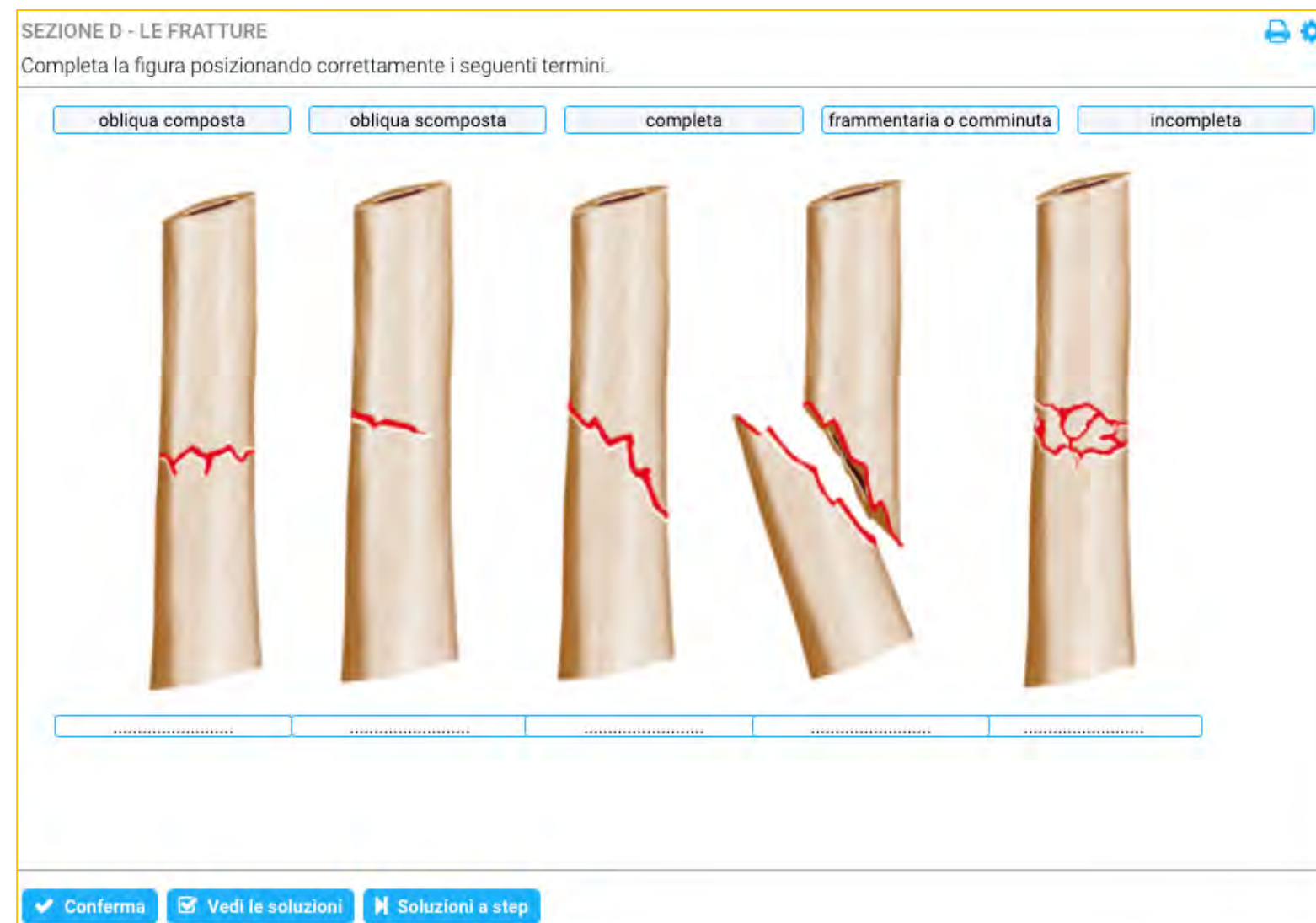


- > Mappe per ripassare e per studenti con BES e DSA
- > Tool per creare nuove Mappe (eBook)



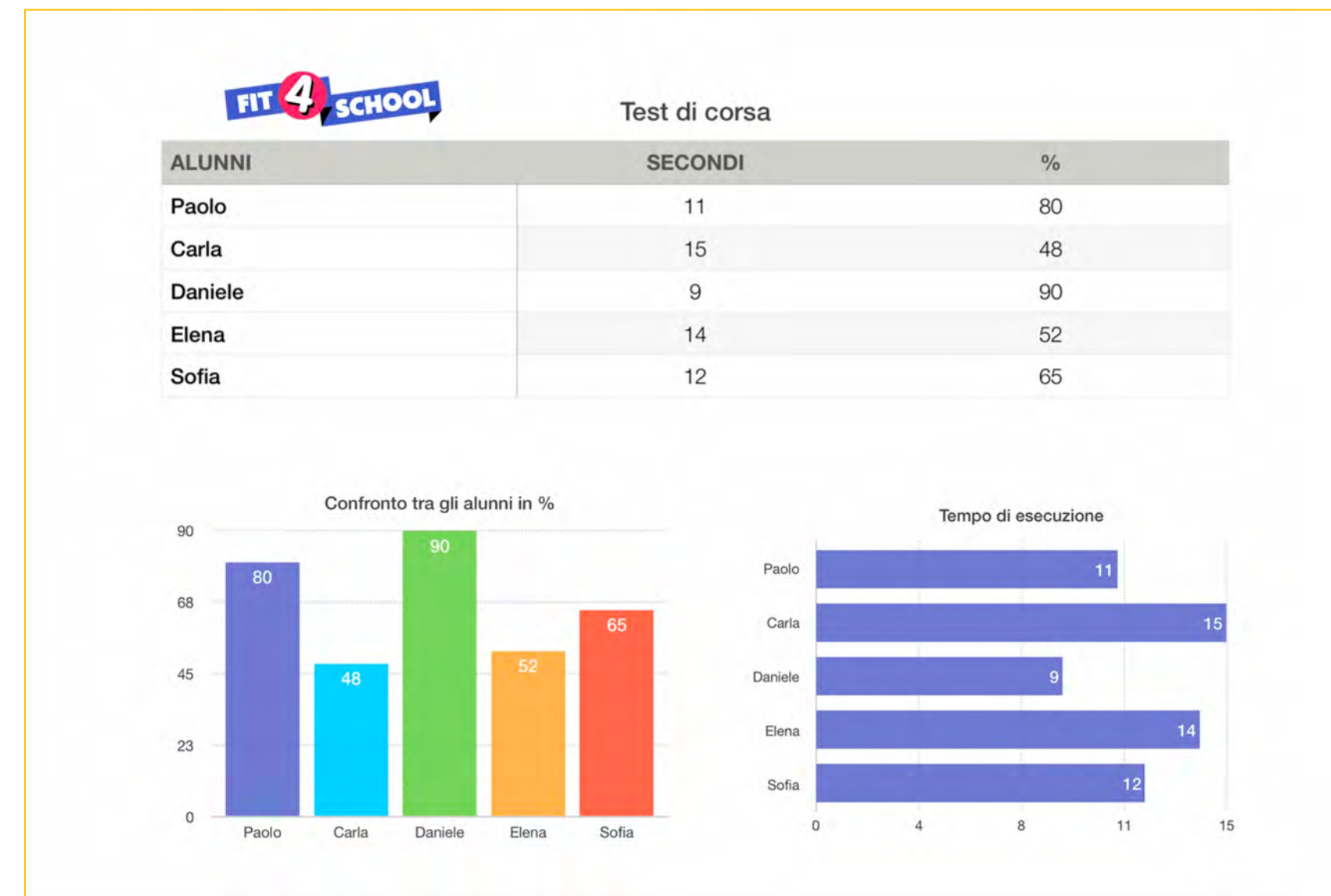
Per l'esercizio e la valutazione

Esercizi per la teoria



> Esercizi interattivi con autocorrezione e quiz con Kahoot!

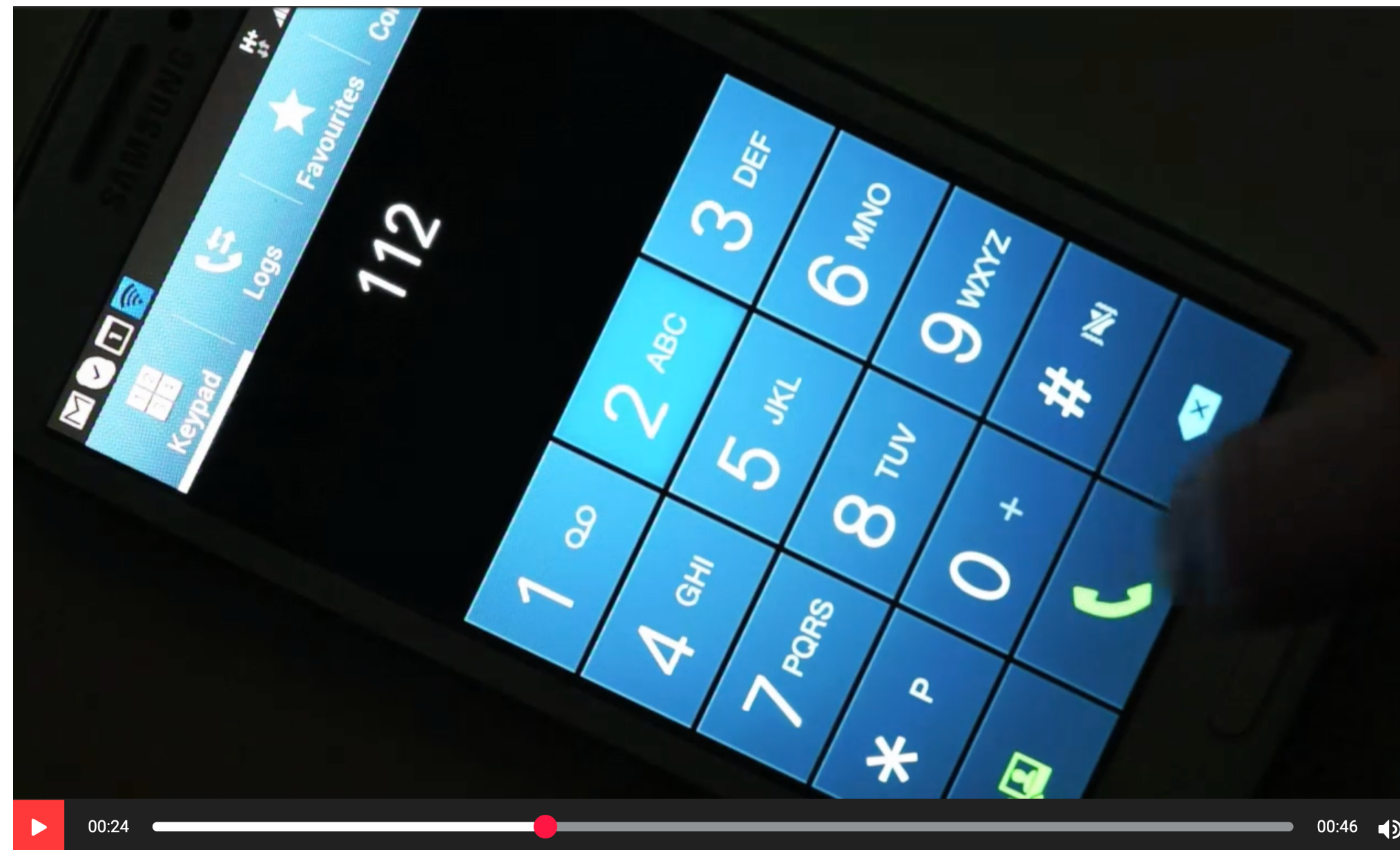
Esercizi per la pratica



> Schede dei test motori con valutazione



Un esempio di lezione



> Video Chiamata al 112

1

Verifica delle conoscenze pregresse

- **Avvia la lezione** proiettando sulla LIM o condividendo sulla tua piattaforma educational il video che abbiamo selezionato per te (**attività sincrona**), puoi anche assegnarlo in modalità flipped classroom (**attività asincrona**).
- **Intervista i tuoi studenti:** qualcuno si è trovato di fronte a una situazione d'emergenza? Come ha reagito? Che cosa della sua reazione avrebbe cambiato?



Un esempio di lezione

Il primo soccorso



Per **primo soccorso** si intende l'aiuto che il soccorritore presta al ferito in attesa dell'arrivo del medico.

Il cittadino che non interviene compie il reato di **omissione di soccorso** ed è punibile penalmente.

La legge non obbliga a intervenire direttamente, ma solo ad **avvertire il servizio per le emergenze sanitarie** (118) o **polizia** (113) o **carabinieri** (112).



In movimento – Marietti Scuola © 2010 De Agostini Scuola S.p.A. – Novara

2 Lezione diretta

- Utilizza la lezione in PowerPoint che hai tra le risorse docente per spiegare ai tuoi studenti gli elementi di primo soccorso.

> Ppt Il primo soccorso



Un esempio di lezione

3 Attività di gruppo

Dividi la classe in gruppi. A ogni gruppo assegna un argomento presente nella lezione (**attività asincrona**): *Che cosa deve fare il soccorritore; le contusioni; le ferite; le fratture, la rianimazione cardio-polmonare ecc.*

4 Restituzione in classe

Ogni gruppo avrà a disposizione 5-8 min. per presentare l'argomento ai compagni (**attività sincrona**).



Un esempio di lezione

Gli spostamenti d'emergenza

In alcuni casi, può rivelarsi necessario spostare un infortunato prima dell'arrivo dei soccorritori. In questi frangenti è pertanto utile conoscere alcune semplici tecniche di trasporto, che consentano di intervenire sull'infortunato senza provocare ulteriori danni. Infatti, un trasporto effettuato senza la dovuta cautela e preparazione può aggravare le condizioni del soggetto, rivelandosi non meno nocivo dell'infortunio stesso, soprattutto se si è in presenza di soggetti traumatizzati.

In questi casi, il movimento può aggravare lo stato generale delle eventuali fratture; in particolare, bisognerà porre molta attenzione a coloro che si sospetta possano aver subito **traumi alla colonna vertebrale** e per i quali, se si interviene da soli, è preferibile attendere dei soccorritori addestrati.

Le tecniche di trasporto variano a seconda del tipo di infortunio e del numero di soccorritori disponibili.

I trascinamenti con un solo soccorritore
I trascinamenti si eseguono quando è necessario spostare il soggetto da fonti di pericolo e questi non è in grado di collaborare. Si può trascinare l'infortunato prendendolo per le spalle, oppure per i piedi, badando a non fargli battere la testa (fig. 1).

Per scendere lungo una scala
occorre cingere l'infortunato da dietro afferrandolo per gli avambracci e passando le braccia sotto le sue ascelle. Ricordarsi che la testa precede sempre il resto del corpo (fig. 2).

I trasporti con un solo soccorritore
In caso di infortunio di lieve entità e con soggetto cosciente si può intervenire aiutando l'infortunato a muoversi ponendo un braccio attorno al proprio collo e cingendolo alla vita (fig. 3).



DEA SCUOLA

1/2

B

Valutazione scena sicura
Verificata l'assenza di pericoli, avvicinarsi, chiamare il paziente e disporre su un piano rigido



00:22 02:43

Per la loro presentazione gli studenti possono utilizzare:

- A. approfondimenti
- B. video
- C. l'app Biodigital Human™,
- D. lezioni in PowerPoint di Educazione stradale.

C



DEA SCUOLA

REFRESH 12

VISUALIZZA TUTTI GLI APPARATI >

D

Esiste una **gerarchia** tra i vari tipi di segnale.



I SEGNALI VERTICALI prevalgono su quelli orizzontali.

I SEGNALI LUMINOSI (cioè i semafori, esclusa la sola luce gialla lampeggiante) sono più importanti dei segnali verticali.

Le **SEGNALAZIONI DEGLI AGENTI DEL TRAFFICO** possono sostituire o annullare tutti gli altri tipi di segnale.

DEA SCUOLA

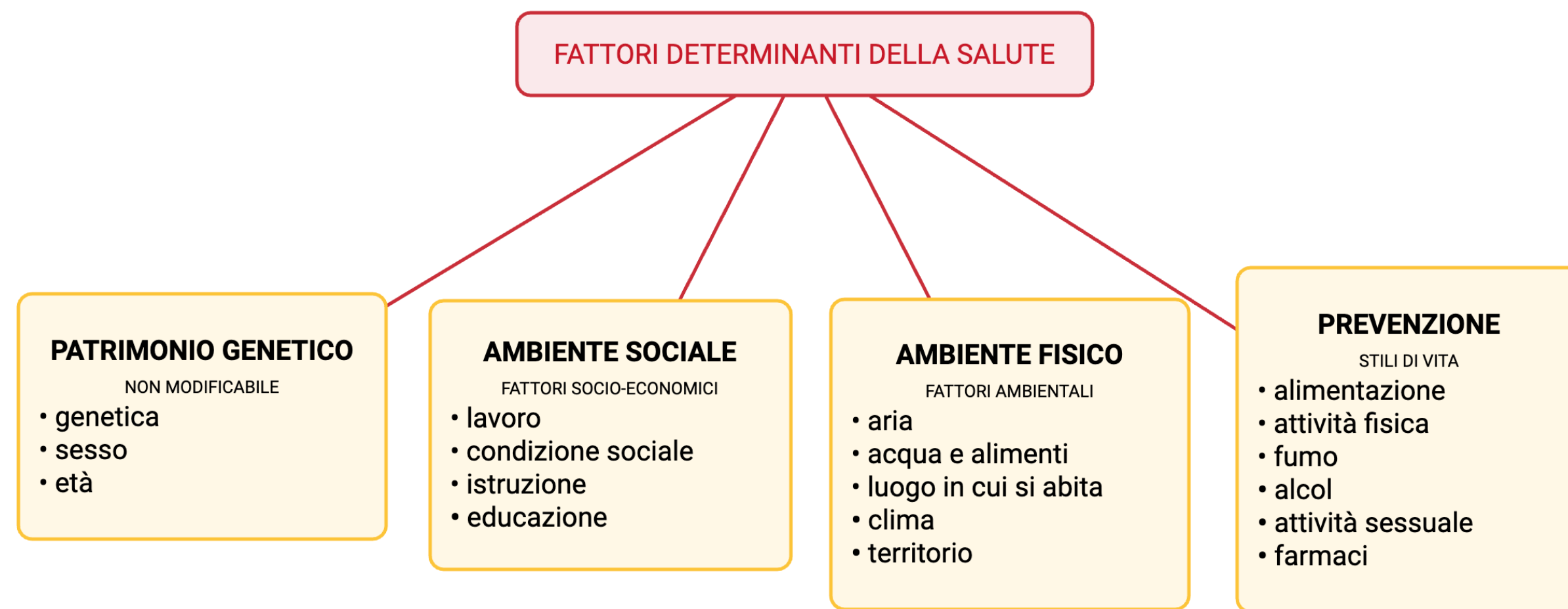


Approfondimenti : La dotazione di primo soccorso; Modalità di trasporto; Altre emergenze; Il bendaggio neuromuscolare

Video: La posizione laterale di sicurezza; La RCP; La manovra di Heimlich

Un esempio di lezione

Il concetto di salute



> Mappe sugli argomenti del LIBRO DI TESTO

5 Consolidamento e ripasso

- Condividi le mappe di sintesi dell'argomento anche a sostegno degli studenti con BES e DSA (attività asincrona).
- Chiedi agli studenti di costruire mappe personalizzate su quanto appreso.



Un esempio di lezione

The image displays two screenshots of the VeriTest Scienze Motorie web application. The left screenshot shows the search results for 'Il primo soccorso' exercises. The right screenshot shows the 'Crea nuova verifica' (Create new test) interface, where a teacher can select exercises from a list and save them as a new test.

6 Verifica delle conoscenze acquisite

- Condividi sulla tua piattaforma educational le verifiche preparate con VeriTest (attività sincrona).
- Crea nuove verifiche a partire dagli esercizi messi a disposizione nel database.

> VeriTest per creare verifiche



Un esempio di lezione



7

Mettili alla prova.

In presenza proponi una gara in cui gli studenti dovranno simulare la chiamata al 112 in una situazione di stress.

- A. Al via il soccorritore esegue una corsa navetta 5 m per 4 passaggi.
- B. Conclusa la corsa dovrà rispondere ad alcune domande sul pronto soccorso (tratte dalle verifiche). Alla quinta risposta esatta, il soccorritore può estrarre da una scatola un bigliettino in cui sarà riportato un indirizzo, un numero civico, una scala e un piano.
- C. Dopo aver memorizzato le informazioni il soccorritore esegue di nuovo la corsa navetta 5 m per 4 passaggi.
- D. Al termine riferisce al giudice di gara l'indirizzo memorizzato.
- E. Vince chi ha eseguito tutto correttamente nel minor tempo possibile.



Grazie!

