

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2016/2017	CLASSE:Prima scientifico	SEZIONE/ INDIRIZZO A	DOCENTE: Maurizio quai	DISCIPLINE COINVOLTE
COMPETENZE DI CITTADINANZA ANNUALI C1-Imparare ad imparare C3-Comunicare C4-Collaborare e partecipare C5-Agire in modo autonomo e responsabile C6-Risolvere problemi C8-Acquisire ed interpretare l'informazione				
COMPETENZE DISCIPLINARI ANNUALI 1-Memorizzare le informazioni sulla terminologia specifica della materia anche attraverso l'osservazione 2-Avere consapevolezza del proprio corpo e la sua funzionalità 3-Ampliare le capacità coordinative 4- Ampliare le capacità condizionali 5-Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva 6-.Praticare giochi di squadra applicando strategie efficaci 7-Padroneggiare il concetto di responsabilità e ragionamento 8-Applicare criteri base di sicurezza 9-Appicare comportamenti in ordine ad un sano stile di vita				

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1	Conosce la terminologia di materia	Sa applicare la terminologia studiata a posizioni, atteggiamenti, piani e parti anatomiche	Lezione frontale Dispense		
UNITA' DIDATTICA 2: CAPACITA' COORDINATIVE/CAPACITA' CONDIZIONALI					
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
2-3	Amplia la sua conoscenza sulle capacità coordinative semplici e complesse e rafforza le capacità condizionali	E' in grado di utilizzare la capacità coordinativa associata e dissociata, la coordinazione oculo-manuale e altri tipi di coordinazione più complessa.	Allenamenti con palloni da basket, funicelle, panche, fit-ball, cerchi, materassi, volano, palline da tennis, steep, coni, palloni da pallavolo, palle di spugna, rete divisorie	Salto con corda Valutaz. 2/3 (par. 1/2/3/4)	Inizio ottobre e lezioni a seguire
2-4		E' in grado di utilizzare le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza, flessibilità, mobilità articolare in vari gesti motori e attività sportive		Tiri a canestro Valutazione 4 (par. 2/3)	
				Percorso Valutazione 5 (par. 1/2/3/4)	Fine novembre

UNITA' DIDATTICA 3:ORGANIZZAZIONE SPAZIALE E SPAZIO-TEMPORALE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
2-3-5	<p>Lo spazio corporeo e gli orientamenti del corpo</p> <p>Lo spazio secondo i concetti di occupazione,delimitazione,raggruppamenti ed evoluzioni</p>	<p>Prende coscienza e riconosce che il corpo occupa lo spazio nelle tre dimensioni(spessore,larghezza, altezza)e lo gestisce in maniera diversa</p> <p>Sa utilizzare i concetti di destra e sinistra su di se e sull'altro</p> <p>Sa muoversi nello spazio secondo i concetti di :avanti, dietro,sinistra,destra,orario ,antiorario</p> <p>Sa muoversi in uno spazio limitato con gli altri senza scontrarsi,rispettando lo spazio personale proprio e altrui occupando in modo omogeneo lo spazio</p>	<p>Palestra: piccoli attrezzi come: funicelle,coni,steep cerchi,palle,palline da tennis,volani,cinesini</p>		

2-3-5-6	Conosce la tecnica e la tattica di sport di vari sport di squadra	E' in grado di eseguire diversi giochi di squadra mettendo in atto le conoscenze sulla tecnica e le varie strategie di gioco.	Palestra con i vari attrezzi: palle,palloni,rete canestri, panchine,palle di spugna	Giochi di squadra: palla rilanciata Valutazione6 (par.1/2/3/4)
7-8-9	Conosce il fair-play Conosce il regolamento come atleta	E' capace di integrarsi nel gruppo e di impegnarsi per il bene comune		Palla- panchina
	Conosce che i n palestra ci si muove rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.	E' in grado di affrontare le lezioni in maniera responsabile rispettando il regolamento		Doge ball
		E' in grado di allenarsi con costanza e serietà per migliorare le proprie capacità motorie, rispettando compagni e docente		Palla tra due fuochi tradizionale Valutazione7 (par.1/2/3/4)
				Allenamenti Valutazione8 (par 2/3/4)

--

UNITA' DIDATTICA 5:

COMPETENZE DISCIPLINARI SPECIFICHE	CONTENUTI	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA