

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2017/2018	CLASSE: PRIMA	SEZIONE/ INDIRIZZO SCIENTIFICO	DOCENTE: MAURIZIO QUAI	DISCIPLINE COINVOLTE: SCIENZE MOTORIE
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-Avere consapevolezza del proprio corpo e la sua funzionalità 2-Ampliare le capacità coordinative 3- Ampliare le capacità condizionali 4-Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva 5-.Praticare giochi di squadra applicando la tecnica acquisita 6-Padroneggiare il concetto di responsabilità e ragionamento 7-Applicare criteri base di sicurezza 8-Appicare comportamenti in ordine ad un sano stile di vita				

UNITA' DIDATTICA 1CAPACITA' COORDINATIVE/CAPACITA' CONDIZIONALI

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-2-3	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 atri 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 divisoria	Terzo tempo dx e sx con partenza da fermi Valutaz.1 (par.1/2/3/4)	Settembre-ottobre
1-2-4		E' in grado di utilizzare le capacità condizionali:forza,velocità,resistenza ,flessibilità,mobilità articolare in vari gesti motori e attività sportive		Terzo tempo dx e sx in corsa Valutaz.2 (par.1/2/3/4)	
				Tecnica palleggi di pallavolo Valutaz.3 (par.1/2/3/4)	
				Tecnica bagher di pallavolo Valutaz.4 (par.1/2/3/4)	
				Salti con corda (esercitazione e in gruppo) Valutaz.5 (par.1/2/3/4)	
		E' in grado di utilizzare la capacità condizionale: resistenza, nella corsa prolungata	Proprio corpo	Test di cooper Valutaz.6. (par.1/2/3/4)	

UNITA' DIDATTICA 2 ORGANIZZAZIONE SPAZIALE E SPAZIO-TEMPORALE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
2-3-4-5	Lo spazio corporeo abbinato al concetto tempo	Prende coscienza e riconosce che il corpo in movimento e' abbinato al concetto spazio-temporale Sa utilizzare il concetto spazio-temporale nei giochi di squadra: basket e pallavolo	Palestra: palloni da basket palloni da pallavolo palloni da fit-balli	Gioco di squadra: basket Tre contro tre Valutaz.7 (par.1/2/3/4) Gioco di squadra: pallavolo Valutaz.8 (par.1/2/3/4)	Novembre- dicembre- gennaio
2-3-4-5	Tecnica dei principali fondamentali del gioco di squadra del basket e della pallavolo	E' in grado di eseguire due i giochi di squadra (basket e pallavolo) mettendo in atto le conoscenze di tecnica dei fondamentali.			Febbraio-marzo- aprile-Maggio
6-7-8	Fair-play e regolamento come atleta Criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. Andamento pentamestre (allenamenti responsabili)	E' capace di integrarsi nel gruppo e di impegnarsi per il bene comune E' in grado di affrontare le lezioni in maniera responsabile rispettando il regolamento E' in grado di allenarsi con costanza e serietà per migliorare le proprie capacità motorie, rispettando compagni e docente		Allenamenti seri, costanti e responsabili Valutaz.9 (par 2/4)	