CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2018/2019	CLASSE 4^	SEZIONE/ INDIRIZZO A - SCIENTIFICO	DOCENTE RICCARDO CARLI	DISCIPLINE COINVOLTE SCIENZE MOTORIE

COMPETENZE DI CITTADINANZA ANNUALI

C1 - Imparare a 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

D1 - Conoscere e aumentare la padronanza del proprio corpo e della sua funzionalità
D2 - Applicare le capacità motorie di forza, resistenza, velocità, mobilità, equilibrio e coordinazione nelle discipline dell'atletica leggera
D3 - Conoscere alcune metodiche di allenamento
D4 - Individuare le condizioni fisiche adeguate per raggiungere le migliori prestazioni
D5 - Saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività
D6 - Applicare comportamenti in ordine ad un sano stile di vita

UNITA' DIDATTICA 1: ATLETICA LEGGERA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
	Corsa veloce Staffetta Corsa ad ostacoli Corsa di resistenza Lancio del peso Salto in lungo Salto in alto Responsabilità, benessere, miglioramento	Sa eseguire diverse tipologie di corsa veloce, secondo criteri di ampiezza, frequenza e intensità, in relazione alla distanza da percorrere E' in grado di eseguire varie corse di resistenza, imparando a dosare le forze, per diminuire le precoci manifestazioni di fatica e per migliorare le proprie prestazioni E' in grado di utilizzare i fondamentali tecnici di base per la buona riuscita di un salto e di un lancio Sa agire in maniera responsabile ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione Sa allenarsi con costanza e determinazione	Allenamenti specifici sul campo e utilizzo della pista di atletica	Osservazione dei miglioramenti delle prestazioni Test e prove Impegno costante durante l'attività	Ottobre - giugno