

<b>CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>  <b>A.S. 2018/2019</b>	<b>CLASSE</b>  <b>3<sup>a</sup></b>	<b>SEZIONE/ INDIRIZZO</b>  <b>A - SCIENTIFICO</b>	<b>DOCENTE</b>  <b>RICCARDO CARLI</b>	<b>DISCIPLINE COINVOLTE</b>  <b>SCIENZE MOTORIE</b>
<b>COMPETENZE DI CITTADINANZA ANNUALI</b>  C1 - Imparare a imparare C3 - Comunicare C4 - Collaborare e partecipare C6 - Risolvere problemi C7 - Individuare collegamenti e relazioni C8 - Acquisire ed interpretare l'informazione				
<b>COMPETENZE DISCIPLINARI ANNUALI</b>  1 - Conoscere e aumentare la padronanza del proprio corpo e della sua funzionalità 2 - Ampliare le capacità coordinative, condizionali ed espressive 3 - Memorizzare le informazioni sulla terminologia specifica della materia 4 - Saper utilizzare le variabili spazio-temporali per la realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva 5 - Conoscere alcune metodiche di allenamento 6 - Applicare strategie efficaci nei giochi di squadra e nella risoluzione di situazioni problematiche 7 - Cooperare in équipe, utilizzando e valorizzando le propensioni individuali 8 - Saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività 9 - Applicare comportamenti in ordine ad un sano stile di vita				

## UNITA' DIDATTICA 1: TERMINOLOGIA PROPRIA DELLA MATERIA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
	Conoscere la terminologia fondamentale della materia	Sa riconoscere e applicare la terminologia di base, in relazione a posture, atteggiamenti, piani e parti anatomiche	Lezione frontale e dispense	Test teorico	2 ore

## UNITA' DIDATTICA 2: CAPACITA' COORDINATIVE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
	Amplia la sua conoscenza riguardo le capacità coordinative generali e speciali	E' in grado di utilizzare e correlare le diverse capacità coordinative affrontate per la risoluzione di situazioni problematiche in contesti dinamici, sportivi e non sportivi.	Attività singole e di gruppo con palloni e palline di varia grandezza, funicelle, cerchi, racchette, coni, canestri, rete da pallavolo, porte e materassi	Osservazione sistematica durante l'attività  Test e prove  Impegno legato alla partecipazione attiva durante le lezioni	16 ore

### UNITA' DIDATTICA 3: CAPACITA' CONDIZIONALI

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
	Amplia la sua conoscenza e rafforza le capacità condizionali	<p>E' in grado di utilizzare le capacità condizionali di forza, velocità, resistenza e flessibilità in vari gesti motori e per migliorare le proprie prestazioni nelle attività sportive</p> <p>Conosce e sa applicare le metodiche di base per il miglioramento delle capacità condizionali</p> <p>E' in grado di valutare le proprie capacità e prestazioni</p>	Attività singole e di gruppo a corpo libero, palloni e palline di varia grandezza, funicelle, cerchi, racchette, con, canestri, rete da pallavolo, porte e materassi	<p>Analisi rispetto alla situazione di partenza</p> <p>Test e Prove</p> <p>Impegno costante durante l'attività</p>	20 ore

#### UNITA' DIDATTICA 4: ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPORALE NEI GIOCHI DI SQUADRA

COMPETENZE	CONTENUTI	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
	Lo spazio corporeo e gli orientamenti del corpo	<p>Prende coscienza e riconosce che il corpo occupa lo spazio nelle tre dimensioni (spessore, larghezza, altezza) e lo gestisce in maniera idonea</p> <p>E' in grado di muoversi nello spazio nella maniera corretta e in modo funzionale a seconda del tipo di attività</p>	Attività di gruppo a corpo libero e con l'utilizzo di palloni e palline di varia grandezza, funicelle, cerchi, racchette, coni, canestri, rete da pallavolo, porte	<p>Prove pratiche</p> <p>Giochi di squadra</p> <p>Osservazione sistematica durante l'attività</p>	10 ore

## UNITA' DIDATTICA 5: SPORT DI SQUADRA

COMPETENZE	CONTENUTI	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
	<p>Amplia la conoscenza del regolamento e migliora la tecnica dei fondamentali principali del basket</p> <p>Amplia la conoscenza del regolamento e migliora la tecnica dei fondamentali principali della pallavolo</p> <p>Amplia la conoscenza del regolamento e migliora la tecnica dei fondamentali principali della pallamano</p>	<p>E' in grado di utilizzare e gestire il palleggio, il passaggio e il tiro per raggiungere lo scopo prefissato anche all'interno di un contesto di gioco organizzato</p> <p>E' in grado di utilizzare e gestire il palleggio, il bagher e il servizio per raggiungere lo scopo prefissato anche all'interno di un contesto di gioco organizzato</p> <p>E' in grado di utilizzare e gestire il palleggio, il passaggio, il tiro per raggiungere lo scopo prefissato anche all'interno di un contesto di gioco organizzato</p>	<p>Attività singola e di gruppo, con palloni da basket, pallavolo e pallamano; canestri, rete e porte</p>	<p>Prove pratiche e gioco di squadra</p> <p>Osservazione sistematica durante l'attività</p> <p>Impegno costante durante l'attività</p>	<p>18 ore</p>