

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2019/2020	CLASSE 1[^]	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 C6 - Risolvere problemi C7 - Individuare collegamenti e relazioni C8 - Acquisire ed interpretare l'informazione				
COMPETENZE DISCIPLINARI ANNUALI 1. Orientarsi negli ambiti motori e sportivi utilizzando indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità. 2. Praticare attività sportive con fair-play, applicando tattiche e strategie. 3. Adottare comportamenti attivi in sicurezza, secondo un sano stile di vita, per mantenere o migliorare il proprio benessere psicofisico.				

UNITA' DIDATTICA 1: TERMINOLOGIA PROPRIA DELLA MATERIA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1	Conoscere la terminologia fondamentale della materia	Riconoscere e applicare la terminologia di base, in relazione a posture, movimenti fondamentali 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
1-3	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità. Amplia la sua conoscenza riguardo le capacità coordinative. Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive.	Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive utilizzando le capacità coordinative.	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	14 ore

UNITA' DIDATTICA 3: CAPACITA' CONDIZIONALI

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-3	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità. Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento.	Utilizzare le capacità condizionali di forza, velocità, resistenza e flessibilità in vari gesti motori e per migliorare le proprie prestazioni nelle attività sportive. Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive utilizzando le capacità condizionali.	Attività singole e di gruppo a corpo libero, utilizzo di palloni e palline di varia grandezza, funicelle, cerchi, racchette, coni, canestri, rete da pallavolo, porte e materassi	Analisi rispetto alla situazione di partenza Test e Prove Impegno costante durante l'attività	14 ore

UNITA' DIDATTICA 4: GIOCO SPORT

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
2	Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio. Conoscere i fondamentali tecnici di alcuni sport di squadra. Conoscere semplici tattiche e strategie degli sport affrontati. Conoscere l'aspetto educativo e l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.	Adattare i fondamentali tecnici alla situazione richiesta dai giochi e dagli sport, anche in forma personale. Partecipare in modo propositivo alla realizzazione di strategie e tattiche. Saper ricoprire diversi ruoli nelle attività sportive, mantenendo sempre fede al fair play. Integrarsi nel gruppo e impegnarsi per il bene comune.	Attività individuale e di gruppo. Palloni da basket, pallavolo, pallamano e badminton; canestri, rete e porte.	Prove pratiche e gioco di squadra Osservazione sistematica durante l'attività Analisi rispetto alla situazione di partenza.	20 ore

UNITA' DIDATTICA 5: SALUTE E BENESSERE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
3	Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza. Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica. Approfondire le informazioni in merito ad un sano stile di vita.	Assumere comportamenti in sicurezza per prevenire gli infortuni. Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva, (riconoscendo tempi, frequenza, intensità..) per migliorare l'efficienza psicofisica.	Attività individuale e di gruppo.	Progetti di gruppo. Test	10 ore