

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2019/2020	CLASSE 4[^]	SEZIONE/ INDIRIZZO A - SCIENTIFICO	DOCENTE RICCARDO CARLI	DISCIPLINE COINVOLTE SCIENZE MOTORIE
<p>COMPETENZE DI CITTADINANZA ANNUALI</p> <p>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</p>				
<p>COMPETENZE DISCIPLINARI ANNUALI</p> <p>1 - Aumentare la padronanza del proprio corpo e della sua funzionalità. 2 - Elaborare e attuare risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. 3 - Praticare autonomamente attività sportiva con fair play, scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la Cultura sportiva. 4 - Pianificare progetti e percorsi motori e sportivi. 5 - Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.</p>				

UNITA' DIDATTICA 1: ATLETICA LEGGERA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-2-3-4	<p>Conoscere le proprie potenzialità.</p> <p>Conoscere i fondamentali tecnici di alcune discipline dell'atletica leggera (corse e concorsi)</p> <p>Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento.</p> <p>Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico e il fair play.</p>	<p>Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni.</p> <p>Saper utilizzare le capacità coordinative e condizionali, per la realizzazione di gesti motori complessi, utili ad affrontare diverse specialità dell'atletica leggera.</p> <p>Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette e sapersi auto valutare con l'ausilio delle tecnologie.</p> <p>Trasferire e utilizzare le tecniche adattandole alle proprie capacità e alle situazioni.</p> <p>Agire in maniera responsabile ragionando su quanto si sta ponendo in atto, riconoscere le cause dei propri errori e mettere a punto adeguate procedure di correzione.</p> <p>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività.</p>	<p>Allenamenti specifici sul campo e utilizzo della pista di atletica</p> <p>Dispense</p> <p>Lavori di gruppo</p>	<p>Osservazione dei miglioramenti delle prestazioni</p> <p>Test e prove</p> <p>Impegno costante durante l'attività</p>	Ottobre - giugno

UNITA' DIDATTICA 2: SALUTE E BENESSERE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-5	<p>Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso.</p> <p>Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.</p>	<p>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività.</p> <p>Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere, anche rispetto all'alimentazione, all'igiene e alla salvaguardia da sostanze illecite.</p>	<p>Attività individuale e di gruppo.</p> <p>Dispense</p>	<p>Progetti di gruppo.</p> <p>Test</p>	10 ore

