

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2019/2020 | CLASSE 3^a | 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 - 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 - Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti. | | | | |

UNITA' DIDATTICA 1: ATLETICA LEGGERA

| COMPETENZE | CONOSCENZE | ABILITA' | METODI STRUMENTI RISORSE | TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI | TEMPISTICA PREVISTA |
|------------|---|---|--|---|------------------------|
| 1-2-3 | <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>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività.</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>Allenamenti specifici sul campo e utilizzo della pista di atletica.</p> <p>Dispense</p> | <p>Osservazione dei miglioramenti delle prestazioni</p> <p>Test e prove</p> <p>Progettazione di percorsi</p> <p>Impegno costante durante l'attività</p> | Ottobre - giugno |

UNITA' DIDATTICA 1: ATLETICA LEGGERA

UNITA' DIDATTICA 2: SALUTE E BENESSERE

| COMPETENZE | CONOSCENZE | ABILITA' | METODI STRUMENTI RISORSE | TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI | TEMPISTICA PREVISTA |
|------------|---|--|--|--|------------------------|
| 1-4 | <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.</p> | <p>Attività individuale e di gruppo.</p> <p>Dispense</p> | <p>Progetti di gruppo.</p> <p>Test</p> | 10 ore |

