

DOCENTE: Montagna Lorenzo **CLASSE:** 1D AFM

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

TESTO ADOTTATO: Attiviti, Marietti Scuola

COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:			
Consapevolezza della propria corporeità			
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive			
Unità didattica: Nomenclatura e capacità motorie coordinative (teoria e pratica)			
TEMPI: primo trimestre			
<i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i>	<i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i>	<i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA (INDICATIVE)</i>	<i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO (INDICATIVI)</i>
<p><i>Saper definire correttamente e apprendere le componenti base del movimento umano</i></p> <p><i>Saper definire correttamente e apprendere cosa sono e quali sono le capacità</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Terminologia base del movimento umano - Piani ed assi di movimento - Diverse tipologie di movimento nei diversi distretti del corpo umano - Capacità motorie - Distinzione tra capacità motorie coordinative e condizionali - Capacità coordinative generali - Capacità coordinative speciali suddivise in 7 moduli (accoppiamento e combinazione, differenziazione, 	<p>Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale</p> <p>Valutazione pratica tramite proposte di attività motorie multilaterali e test pratici:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto della corda in 30" 	<p>Lezione frontale teorica in classe e pratica direttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi</p> <p>Pdf teoria su classroom fornito dal docente</p> <p>Libro di testo</p>

<p><i>motorie coordinative mettendole in pratica</i></p> <p><i>Apprendere le strategie per l'allenamento e lo sviluppo delle capacità motorie coordinative</i></p>	<p><i>orientamento spazio-temporale, ritmo, reazione, trasformazione, equilibrio)</i></p>	<p>- Equilibrio monopodalico su base instabile</p>	
--	---	---	--

COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:			
Consapevolezza della propria corporeità			
Buona preparazione motoria			
Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività fisiche prevenendo le situazioni a rischio			
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie			
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione			
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.			
Unità didattica: Capacità motorie condizionali (teoria e pratica)			
TEMPI: secondo pentamestre			
<i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i>	<i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i>	<i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA (INDICATIVE)</i>	<i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO (INDICATIVI)</i>
<p><i>Saper definire correttamente e apprendere cosa sono e quali sono le capacità motorie condizionali mettendole in pratica</i></p> <p><i>Apprendere le strategie per l'allenamento e lo</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Capacità condizionali</i> - <i>Resistenza</i> - <i>Forza</i> - <i>Mobilità articolare</i> 	<p>Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale</p> <p>Valutazione pratica tramite test pratici:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Navetta 4 x 10 - Salto in lungo da fermo 	<p>Lezione frontale teorica in classe e pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi</p> <p>Pdf teoria su classroom fornito dal docente</p>

<i>sviluppo delle capacità motorie condizionali</i>		<ul style="list-style-type: none"> - Getto della palla medica da seduto - Cooper 12' (facoltativo) 	Libro di testo
---	--	--	----------------

COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:			
Conoscenza e pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra sperimentando i diversi ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore			
<i>Consapevolezza della propria corporeità</i>			
Valori sociali dello sport			
Sport, regole e fair play			
Unità didattica: Unihockey (pratica)			
TEMPI: primo trimestre			
<i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i>	<i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i>	<i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA (INDICATIVE)</i>	<i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO (INDICATIVI)</i>
<i>Saper praticare lo sport dell'unihockey nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore</i> <i>Conoscenza delle regole e dei fondamentali dell'unihockey</i>	<i>Regole e fondamentali dell'unihockey</i> <i>Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali dell'unihockey</i>	Test pratico basato su: <ul style="list-style-type: none"> - Osservazione sistematica - Partita - Esecuzione dei fondamentali - Arbitraggio 	Lezione pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi Libro di testo per regolamento e fondamentali

COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:			
Conoscenza e pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra sperimentando i diversi ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore			
Consapevolezza della propria corporeità			
Valori sociali dello sport			
Sport, regole e fair play			
Unità didattica: Giochi sportivi: Pallavolo e Dodgeball (pratica)			
TEMPI: secondo pentamestre			
<i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i>	<i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i>	<i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA (INDICATIVE)</i>	<i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO (INDICATIVI)</i>
<i>Saper praticare lo sport della pallavolo e del dodgeball nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore</i> <i>Conoscenza delle regole e dei fondamentali della pallavolo e del dodgeball</i>	<i>Regole e fondamentali della pallavolo</i> <i>Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali della pallavolo</i>	Test pratico basato su: <ul style="list-style-type: none"> - Osservazione sistematica - Partite - Esecuzione dei fondamentali - Arbitraggio 	Lezione pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi Libro di testo per regolamento e fondamentali