



DOCENTE: Montagna Lorenzo CLASSE: 2B AFM

DISCIPLINA: Scienze Motorie

TESTO ADOTTATO: Più movimento, Marietti Scuola

COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:			
Consapevolezza della propria corporeità			
Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività fisiche			
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione			
Unità didattica: Anatomia del sistema scheletrico (teoria)			
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 definire correttamente e apprendere l'anatomia del sistema scheletrico e articolare anche in chiave funzionale e la sua relazione con il movimento umano</i>	<ul style="list-style-type: none">- <i>Anatomia strutturale e funzionale del sistema scheletrico</i>- <i>Differenti tipi di articolazione e movimenti possibili</i>- <i>Terminologia base del sistema osteoarticolare relazionata al movimento umano</i>- <i>Diverse tipologie di movimento nei diversi distretti del corpo umano</i>	Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale	Lezione frontale teorica in classe e pratica induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi, direttiva in palestra Pdf teoria su classroom fornito dal docente

<i>Saper definire correttamente e apprendere le componenti base del sistema articolare relazionate al movimento umano</i>			Libro di testo
---	--	--	----------------

COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:

Consapevolezza della propria corporeità

Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività fisiche

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Unità didattica: Anatomia funzionale del sistema muscolare (teoria)

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 definire correttamente e apprendere la struttura del muscolo, le differenti tipologie, le principali proprietà del tessuto muscolare e l'anatomia del sistema muscolare anche in chiave funzionale e la sua relazione con il movimento umano</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Organizzazione del sistema muscolare</i> - <i>Proprietà del tessuto muscolare e diverse tipologie di tessuto muscolare</i> - <i>Energetica muscolare</i> - <i>Anatomia funzionale dei principali gruppi muscolari del corpo umano</i> 	Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale	<p>Lezione frontale teorica in classe e pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi in palestra</p> <p>Pdf teoria su classroom fornito dal docente</p> <p>Libro di testo</p>

<i>Saper definire correttamente e apprendere la nomenclatura e le azioni dei principali gruppi muscolari</i>			
--	--	--	--

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: Basket (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 del basket nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore</i> <i>Conoscenza delle regole e dei fondamentali del basket</i>	<i>Regole e fondamentali del basket</i> <i>Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali del basket</i>	Test pratico basato su: - 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 Ultimate Frisbee (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 praticare lo sport della pallavolo e dell'ultimate frisbee nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore</i></p> <p><i>Conoscenza delle regole e dei fondamentali della pallavolo e dell'ultimate frisbee</i></p>	<p><i>Regole e fondamentali della pallavolo e dell'ultimate frisbee</i></p> <p><i>Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali della pallavolo e dell'ultimate frisbee</i></p>	<p>Test pratico basato su:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osservazione sistematica - Partita - Esecuzione dei fondamentali - Arbitraggio 	<p>Lezione pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi</p> <p>Libro di testo per regolamento e fondamentali</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 e coordinative** (pratica)

TEMPI: primo e 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 e coordinative mettendole in pratica</i></p> <p><i>Apprendere le strategie per l'allenamento e lo sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- <i>Capacità motorie condizionali</i>- <i>Capacità motorie coordinative</i>	<p>Valutazione pratica tramite test pratici:</p> <ul style="list-style-type: none">- Navetta 4 x 10m- Salto in lungo da fermo- Salto della corda in 30"- Getto della palla medica da seduto- Equilibrio monopodalico su base instabile- Cooper 12' (facoltativo)	<p>Lezione frontale pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi in palestra</p> <p>Libro di testo</p>