

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CURRICOLO DISCIPLINARE 3° ANNO

Nuclei fondanti

Consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo;

- Consolidamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione motoria;
- Atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo;
- Comprensione delle implicazioni e dei benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

Competenze di fine ciclo del secondo biennio dalle indicazioni Ministeriali

Comp 1 saper ampliare e completare le proprie capacità coordinative e condizionali

Comp 2 saper applicare il lessico specifico di varie discipline sportive

Comp 3 saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale e altrui

Comp 4 sapersi orientare in contesti diversificati e tecnologici

Competenze in uscita trasversali

- Acquisire ed interpretare le informazioni
- Individuare collegamenti e relazioni
- Progettare e risolvere problemi

Obiettivi di apprendimento osservabili riferiti alle competenze individuate

Competenza 1: saper ampliare e completare le proprie capacità coordinative e condizionali

Ob 1 conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo – Test valutativi delle qualità fisiche e delle capacità motorie: penta-salto, saltelli a tempo fuori e dentro un esagono, lancio della palla medica da 5kg, saltelli a tempo con la funicella, forza addominali, flessibilità del busto, salto in lungo da fermo, elevazione, navetta 30 m, navetta 4 x 10 m, combinazione motoria, coordinazione dinamica generale (Parte iniziale dell'anno scolastico Sett. Ott). Corsa, andature preatletiche, circuiti e percorsi, Esercitazioni per durata e ritmi progressivamente crescenti, esercizi a carico naturale, esercizi di ginnastica generale e di educazione al ritmo. Concetto di metacognizione, Caratteristiche della coordinazione, Classificazione delle capacità coordinative, Allenamento delle capacità coordinative, Capacità coordinative in base all'età (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 2 discriminare le informazioni spaziali e temporali per il controllo del movimento – Rielaborazione ed affinamento di schemi motori precedentemente acquisiti (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 3 elaborare risposte motorie efficaci e personali – Rapporti non abituali del corpo nello spazio (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 4 organizzare percorsi motori e sportivi individuali – Miglioramento della coordinazione generale (Durante tutto l'anno scolastico)

Competenza 2: saper applicare il lessico specifico di varie discipline sportive

Ob 1 riconoscere i gesti e le azioni nei vari sport e individuarne gli aspetti essenziali

Pallacanestro: Pallacanestro: fondamentali di gioco: finta, palleggio e tiro, passaggio e tiro, dai e vai, dai e segui. Difesa: marcamento. (Nov. Dic.)

Pallavolo: fondamentali di gioco: battuta dall'alto (Gen. Feb.)

Calcetto: fondamentali di gioco, finta, dribbling, colpo di testa, conduzione. (Apr. Mag.)

Ob 2 riconoscere un codice gestuale (arbitraggio)

Competenza 3: saper applicare i fondamenti del primo soccorso per la prevenzione per la sicurezza personale

Ob 1 Traumatologia e primo soccorso

Ob 2 Educazione alimentare

Ob 3 Assumere comportamenti funzionali in palestra e negli spazi aperti

Ob 4 Lavorare in palestra sempre in sicurezza

Competenza 4: sapersi orientare in contesti diversificati e tecnologici

Ob 1 conoscere l'uso degli strumenti tecnici basilari delle attività sportive: partite di calcetto, pallavolo e pallacanestro (Mag. Giu.)

IL DOCENTE
Prof.ssa Francesca Liburdi