

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	RISORSE DIDATTICHE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	TRAGUARDI DI COMPETENZA
<p>U.D.1 UTILIZZARE ADEGUATAMENTE LE PROPRIE CAPACITÀ MOTORIE Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base. Consolidamento capacità coordinative e condizionali</p>	<p>ATTIVITÀ (tutte le attività in ambiente naturale che consentano l'osservanza delle norme previste dai DPCM per l'emergenza covid-19): Cammino in modalità e tempi diversi, conoscenza del territorio circostante. Test in riferimento a velocità, resistenza, forza e coordinazione. Esercizi di potenziamento muscolare e mobilità articolare a corpo libero e con piccoli attrezzi. Percorsi e circuiti a carattere metabolico/aerobico e a carattere muscolare. Giochi tradizionali modificati e adattabili all'emergenza covid-19. Esplorazione della corporeità ed espressività/coreografie. Giocoleria: giochi individuali di destrezza e abilità in classe. STRUMENTI: Utilizzo di piccoli attrezzi, anche di fortuna, all'aperto e in classe.</p> <p>LINK INTERDISCIPLINARI: Scienze, Musica</p>	<p>Essere in grado di riconoscere i principali cambiamenti morfologici del corpo per adattare il lavoro motorio e migliorare sempre le proprie prestazioni motorie. Conoscere i principali traumi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico. Conoscere i principali interventi di primo soccorso nei traumi sportivi più comuni. Saper rilevare la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo. Conoscere quali sono i principali benefici dell'esercizio fisico sull'apparato muscolo-scheletrico e cardio-circolatorio. Conoscere i principali paramorfismi e dismorfismi nell'età scolare. Saper effettuare le principali andature preatletiche. Saper eseguire in maniera più disinvolta ed economica esercizi semplici e combinati. Utilizzare e correlare in modo più autonomo le variabili spazio-temporali funzionali al movimento.</p>	<p>L'alunno è maggiormente consapevole delle proprie capacità motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>

	<p>CRITERI DI VALUTAZIONE: Abilità ad eseguire esercizi e movimenti, in relazione alle capacità dell'alunno. Valutazione di impegno e partecipazione.</p> <p>TEMPI: Intero anno scolastico.</p>	<p>Saper applicare gli schemi motori opportuni per risolvere in forma personale un determinato problema motorio. Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite in nuove situazioni motorie sempre più complesse. Applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture in forma individuale e di gruppo.</p>	
OBIETTIVI ESSENZIALI			
<p>Utilizzare in modo più consapevole ed efficace tutti gli schemi motori di base. Saper eseguire alcuni esercizi combinati più complessi. Saper eseguire un semplice percorso. Saper valutare traiettorie, tempi e distanze in modo sufficientemente efficace.</p>			
<p>U.D.2 COOPERARE E CRESCERE PRATICANDO LO SPORT SCOLASTICO</p> <p>PALLAVOLO</p>	<p>ATTIVITÀ (tutte le attività in ambiente naturale che consentano l'osservanza delle norme previste dai DPCM per l'emergenza covid-19):</p> <p>Esercizi a coppie sui fondamentali.</p>	<p>Conoscere il regolamento di gioco.</p>	<p>Utilizza le abilità motorie e sportive adattando il movimento in situazione. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio</p>

<p>PALLACANESTRO</p>	<p>Esercizi individuali e a coppie, e giochi propedeutici alla Pallacanestro e ai suoi gesti fondamentali.</p>	<p>Conoscere i principali gesti tecnici della pallacanestro. Saper palleggiare e passare la palla da fermo e in movimento. Saper tirare a canestro da fermo e in movimento. Saper passare la palla al compagno da fermo e in movimento.</p>	<p>per entrare in relazione con gli altri, praticando inoltre attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>
<p>ATLETICA LEGGERA</p>	<p>Corsa di resistenza, corsa veloce, staffetta, getto del peso, lancio del vortex.</p> <p>STRUMENTI: Utilizzo di piccoli attrezzi all'aperto.</p> <p>LINK INTERDISCIPLINARI: Scienze, storia.</p> <p>CRITERI DI VALUTAZIONE: Verifica dell'acquisizione dei gesti tecnici, in relazione alle capacità dell'alunno. Valutazione di impegno e partecipazione.</p> <p>TEMPI:</p>	<p>Saper eseguire una prova di resistenza senza fermarsi. Saper effettuare la corsa veloce anche partendo dai quattro appoggi. Saper eseguire correttamente i gesti tecnici della staffetta. Saper eseguire i gesti tecnici del getto del peso. Saper eseguire i gesti tecnici del lancio del vortex.</p>	

BADMINTON	Corsa veloce, staffetta, corsa di resistenza, /1° quadrimestre. Getto del peso, pallavolo, pallacanestro, lancio del vortex/2° quadrimestre.		
	Esercizi e giochi propedeutici all'utilizzo di racchetta e volano. Partite di singolo e doppio.	Saper eseguire la battuta di rovescio. Saper colpire il volano in modo efficace. Saper coprire in modo adeguato lo spazio del campo di gioco.	

OBIETTIVI ESSENZIALI

Partecipare alle attività sportive sapendo riprodurre il gesto tecnico nelle sue caratteristiche essenziali.

U.D.3 SPORT, SALUTE E BENESSERE	Movimento e salute.	Alimentazione: mangiare per stare bene e mangiare per muoversi meglio. Alimentazione dello sportivo.	L'alunno è consapevole dell'importanza di un'alimentazione corretta ed equilibrata per star bene e prevenire i principali disturbi alimentari .
	Film e letture con riflessioni sul tema dell'anno e sui valori dello sport.	Saper individuare e cogliere vari aspetti inerenti al tema dell'anno e ai valori educativi dello sport.	L'alunno è capace di confrontarsi coi compagni su vari temi, portando il proprio contributo dando anche spazio a chi è più in difficoltà ad esporsi davanti agli altri.
	Racconto e produzione video di esperienze personali motorie/sportive inventate o reali, confronto coi compagni, approfondimenti su vari piani educativi.	Saper utilizzare i mezzi multimediali per la produzione di proprie esperienze motorie/ sportive inventate o reali	L'alunno sa cogliere gli aspetti fondamentali di un'esperienza motoria/ sportiva e il loro valore per sé e la propria crescita personale

	<p>TEMPI: Intero anno scolastico.</p> <p>CRITERI DI VALUTAZIONE</p> <p>Valutazione elaborati e utilizzo mezzi multimediali.</p> <p>Valutazione schede film.</p> <p>Valutazione impegno e partecipazione.</p>		
--	--	--	--