

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	RISORSE DIDATTICHE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	TRAGUARDI DI COMPETENZA
<p>U.D.1 UTILIZZARE EFFICACEMENTE LE ABILITA' MOTORIE ACQUISITE Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base. Potenziamento 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 adattati all'emergenza covid-19. Esplorazione della corporeità ed espressività/coreografie. Giocoleria: giochi individuali in classe di destrezza e abilità.</p> <p>STRUMENTI: Utilizzo di piccoli attrezzi, anche di fortuna, all'aperto e in classe.</p> <p>LINK INTERDISCIPLINARI: Scienze, Musica</p>	<p>Conoscere semplici tecniche di espressione corporea. Saper progettare e realizzare movimenti finalizzati ad un preciso scopo. Saper adattare rapidamente il movimento alle componenti spazio-temporali. Saper mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, con autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare. Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e saper applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. Saper utilizzare correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p>	<p>L'alunno è consapevole delle proprie capacità motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive. 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 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 nell'eseguire le varie attività motorie, in relazione alle capacità dell'alunno. Valutazione di impegno e partecipazione.</p> <p>TEMPI: Intero anno scolastico.</p>		
OBIETTIVI ESSENZIALI			
<p>Esegue con sicurezza i principali schemi motori di base. Utilizza più efficacemente le capacità coordinative e condizionali.</p>			
<p>U.D.2 SPORT , GIOCHI SPORTIVI E RESPONSABILITÀ VERSO SE STESSI E GLI ALTRI:</p> <p>PALLAVOLO</p>	<p>Segnalazioni arbitrali</p>	<p>Conoscere i valori educativi dello sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p>È capace di prendersi la responsabilità di arbitrare in modo corretto un gioco o una partita, nel rispetto delle regole e dei compagni.</p>
<p>PALLACANESTRO</p>	<p>Segnalazioni arbitrali pallacanestro. Partite uno vs uno in mini campo.</p>	<p>Saper applicare il regolamento tecnico durante la partita.</p>	

<p>ATLETICA LEGGERA</p>	<p>Corsa veloce, staffetta, corsa di resistenza, getto del peso, lancio del vortex.</p>	<p>Saper eseguire con sicurezza i vari gesti tecnici.</p>	
<p>BADMINTON</p>	<p>Partite a badminton di singolo e doppio.</p> <p>STRUMENTI: Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi in palestra e all'aperto.</p> <p>LINK INTERDISCIPLINARI: Scienze, Storia</p> <p>CRITERI DI VALUTAZIONE: Verifica dell'acquisizione dei gesti arbitrali e delle capacità di gioco e sport in riferimento alle capacità dell'alunno. Valutazione di impegno e partecipazione.</p> <p>TEMPI: Corsa resistenza, corsa veloce, staffetta, pallavolo /1° quadrimestre. Getto del peso del peso, pallacanestro, badminton e lancio del vortex/2° quadrimestre.</p>	<p>Saper eseguire il servizio di diritto. Conoscere e saper eseguire i principali colpi a rete, da metà campo e fondocampo.</p>	<p>L'alunno 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, 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>OBIETTIVI ESSENZIALI</p>			
<p>Saper accettare di giocare in squadra con i compagni assegnati.</p>			

<p>Saper seguire le indicazioni dell'insegnante nell'applicazione dei gesti tecnici e del regolamento degli sport.</p> <p>Saper applicare autonomamente le regole fondamentali negli sport praticati.</p> <p>Sapersi assumere responsabilità nel gioco e verso i propri compagni.</p>			
<p>U.D.3. SPORT , SALUTE E BENESSERE</p>	<p>Contro le dipendenze</p>	<p>I danni del doping. I danni del fumo. I danni della droga. I danni dell'alcol.</p>	<p>Ricerca il benessere anche attraverso la conoscenza e la rinuncia a comportamenti che possono apparire piacevoli, ma che in realtà sono molto pericolosi.</p>
	<p>Film e brevi letture con riflessioni sul tema dell'anno e sui valori dello sport.</p>	<p>Saper individuare e cogliere vari aspetti inerenti al tema dell'anno e ai valori educativi dello sport.</p>	<p>L'alunno è capace di confrontarsi coi compagni su vari temi, portando il proprio contributo e dando anche spazio a chi è più in difficoltà ad esporsi davanti agli altri.</p>
	<p>Racconto e produzione video di esperienze personali motorie/sportive inventate o reali, confronto coi compagni, approfondimenti su vari piani educativi. Produzione video con telecronaca di un evento sportivo, inventato o reale. Produzione di powerpoint su gioco popolare o sport strano e bizzarro nel mondo.</p>	<p>Saper utilizzare i mezzi multimediali richiesti per le varie attività proposte.</p>	<p>L'alunno sa cogliere gli aspetti fondamentali di un'esperienza motoria/ sportiva e il loro valore per sé e la propria crescita personale.</p>
	<p>Letture e riflessioni dal libro di Lucio Rizzica <i>"Behind, Ogni medaglia ha il suo</i></p>	<p>Saper riflettere su ciò che sta dietro alla conquista di una medaglia, in storie</p>	<p>L'alunno sa accostarsi a storie di vita con rispetto e spirito "critico".</p>

	<p><i>rovescio”.</i></p> <p>TEMPI: Intero anno scolastico.</p> <p>CRITERI DI VALUTAZIONE Valutazione elaborati e utilizzo mezzi multimediali. Valutazione schede film. Valutazione impegno e partecipazione.</p>	<p>secondarie di vita al di là di epici eroi vincenti.</p>	
--	--	--	--