



## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MODULARE

Anno Scolastico 2018/2019

|         |                           |           |            |
|---------|---------------------------|-----------|------------|
| MATERIA | <b>Scienze motorie</b>    | CLASSE    | <b>II</b>  |
| DOCENTE | <b>Del Poggetto Marco</b> | INDIRIZZO | <b>AFM</b> |

|                |   |
|----------------|---|
| LIBRO DI TESTO | “Abc delle scienze motorie” – Autore: Balboni – Editore: Il Capitello |
|----------------|---|

| <b>TAVOLA DI PROGRAMMAZIONE</b> |             |                   |                   |                |                                       |                            |                    |
|---------------------------------|-------------|-------------------|-------------------|----------------|---------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| <i>Moduli</i>                   | <i>U.D.</i> | <i>Conoscenze</i> | <i>Competenze</i> | <i>Abilità</i> | <i>Attività didattica e Strumenti</i> | <i>Tipologia verifiche</i> | <i>Tempi (ore)</i> |

|  |  |   |   |  |   |                          |           |
|--|--|---|---|--|---|--------------------------|-----------|
| <p>Il corpo umano con le sue espressività e possibilità di movimento</p> | <p>1. anatomia muscolare<br/>2 potenzialità espressive</p> | <p>Conoscere il proprio corpo, le proprie attitudini motorie, le proprie potenzialità, i propri limiti. Riconoscere i segnali sensoriali del corpo quale sintomo di variazioni fisiologiche (ad es. frequenza cardiaca, senso di fatica. (Cenni sugli apparati locomotore, circolatorio e respiratorio)</p> | <p>Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica.</p> | <p>Saper eseguire determinati esercizi o attività fisiche per un armonico sviluppo del proprio corpo.<br/>Esercizi a corpo libero, individuali, a coppie o a gruppo.<br/>Attività e giochi a gruppo e a squadra di abilità e destrezza, con e senza l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.</p> | <p>Palestra all'aperto, lim,<br/>libro di testo</p> | <p>Scritte, pratiche</p> | <p>50</p> |
|--|--|---|---|--|---|--------------------------|-----------|

|  |   |  |  |  |   |                          |           |
|--|---|--|--|--|---|--------------------------|-----------|
| <p>2 Capacità condizionali, coordinative ed attività sportive.</p> | <p>1. forza<br/>2. velocità<br/>3. resistenza</p> | <p>Conoscere le diverse capacità motorie. (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.) Conoscere: i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra (pallavolo) nonché quelli di almeno una disciplina individuale a scelta tra tennistavolo o badminton. (Cenni sulla storia dello sport. Regole e ruoli di gioco. Tecniche di riscaldamento)</p> | <p>Essere consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una capacità condizionale e di una capacità coordinativa. Applicare le regole e saper eseguire, seppure in modo approssimativo, i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale.</p> | <p>Sviluppare e migliorare almeno una qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Riscaldamento. Corse lente, corse a varie andature. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, a gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza, a gruppo e a squadra. Avviarsi alla pratica di almeno uno sport individuale e di squadra. (Esercizi, individuali, a coppie e a gruppi, sui fondamentali di gioco. Giochi, partite, tornei interni. Esercizi di riscaldamento specifici. Eventuali gare per i Campionati studenteschi.</p> | <p>Palestra all'aperto, lim, libro di testo</p> | <p>Scritte, pratiche</p> | <p>49</p> |
|--|---|--|--|--|---|--------------------------|-----------|