



## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MODULARE

Anno Scolastico 2018/2019

MATERIA	<b>Scienze motorie</b>	CLASSE	<b>II</b>
DOCENTE	<b>Del Poggetto Marco</b>	INDIRIZZO	<b>CAT</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 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. Esercizi a corpo libero, individuali, a coppie o a gruppo. 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, libro di testo</p>	<p>Scritte, pratiche</p>	<p>50</p>
--	--	---	---	--	---	--------------------------	-----------

<p>2 Capacità condizionali, coordinative ed attività sportive.</p>	<p>1. forza 2. velocità 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>
--	---	--	--	--	---	--------------------------	-----------