



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MODULARE

Anno Scolastico 2018/2019

MATERIA	Scienze motorie	CLASSE	V A
DOCENTE	Del Poggetto Marco	INDIRIZZO	CAT

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

TAVOLA DI PROGRAMMAZIONE							
<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>1. Capacità condizionali e coordinative</p>	<p>1. forza 2. velocità 3. resistenza</p>	<p>Conoscere la definizione delle diverse capacità motorie. (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.) Conoscere l'importanza del riscaldamento.</p>	<p>Essere consapevole dei principali metodi di allenamento per sviluppare e migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative</p>	<p>Saper eseguire attività e/o esercizi per lo sviluppo e il miglioramento delle capacità motorie (condizionali e coordinative) 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.</p>	<p>Palestra all'aperto, lim, libro di testo</p>	<p>Scritte, pratiche</p>	<p>33</p>
--	---	--	--	--	---	--------------------------	-----------

<p>2. Salute - Benessere - Attività sportive</p>	<p>1.rischi 2.qualità. 3.discipline</p>	<p>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) Cenni sugli elementi di primo soccorso per la prevenzione di possibili infortuni o traumi durante l'attività fisica. Alimentazione.</p>	<p>Praticare e saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico-tattiche in almeno un gioco di squadra e in una disciplina individuale. Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per prevenire infortuni e per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna.</p>	<p>Saper praticare almeno uno sport di squadra e una disciplina individuale. Esercizi, individuali, a coppie e a gruppo, sui fondamentali di gioco. Giochi, partite, tornei interni. Esercizi di riscaldamento. Mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti posturali scorretti. Applicare principi per un corretto stile di vita. (Attività motoria e sportiva; attività in ambiente naturale; rispetto di se stessi, degli altri e dell'ambiente).</p>	<p>Palestra all'aperto, lim, libro di testo</p>	<p>Scritte, pratiche</p>	<p>33</p>
--	---	--	--	--	---	--------------------------	-----------