



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MODULARE

Anno Scolastico 2018/2019

MATERIA	Scienze motorie	CLASSE	I
DOCENTE	Del Poggetto Marco	INDIRIZZO	LSOSA

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. Corpo umano, espressività, movimento</p>	<p>1. Anatomia primaria 2. Linguaggio corporeo.</p>	<p>Conoscere il proprio corpo: i segmenti corporei, le proprie attitudini motorie e le proprie potenzialità. (Segmenti corporei, assi e piani, posizioni, movimenti, cenni di anatomia umana)</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. T e c n i c h e d i riscaldamento</p>	<p>Essere consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una qualità motoria (fisica). 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. Corse lente e 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 gruppo, 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>
---	--	---	--	---	---	--------------------------	-----------