



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MODULARE

Anno Scolastico 2018/2019

MATERIA	Scienze motorie	CLASSE	III
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 : C a p a c i t à condizionali e coordinative</p>	<p>1. forza 2. velocità 3. resistenza</p>	<p>Conoscere la definizione delle diverse capacità m o t o r i e . (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità a r t i c o l a r e . Coordinative: coordinazione, e q u i l i b r i o , destrezza, ecc.) C o n o s c e r e l'importanza del riscaldamento.</p>	<p>Essere consapevole dei principali m e t o d i d i 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 di almeno una c a p a c i t à condizionale e una c a p a c i t à c o o r d i n a t i v a rispetto ai livelli di partenza. Riscaldamento. Corse lente, corse a varie andature. E s e r c i z i d i mobilità articolare a corpo libero, a coppie, a gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza, a g r u p p o e a squadra.</p>	<p>Palestra all'aperto, lim, libro di testo</p>	<p>Scritte, pratiche</p>	<p>50</p>
--	---	---	--	---	---	--------------------------	-----------

<p>2. Salute , benessere ed attività sportive</p>	<p>1.benefici attività sportiva 2.sport come prevenzione</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) Conoscere le droghe legali: alcool e tabagismo. Integratori alimentari e doping: storia e caratteristiche delle sostanze dopanti.</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 creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna.</p>	<p>Mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti 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>49</p>
---	--	--	--	---	---	--------------------------	-----------