

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2016/2017	CLASSE IV	SEZIONE/ INDIRIZZO: MULTIMEDIALE ARCHITETTURA FIGURATIVO	DOCENTE: M.AUSILIA RAMPININI	DISCIPLINE COINVOLTE
COMPETENZE DI CITTADINANZA ANNUALI C1-Imparare ad imparare C3-Comunicare C4-Collaborare e partecipare C5-Agire in modo autonomo e responsabile C6-Risolvere problemi C8-Acquisire ed interpretare l'informazione				
COMPETENZE DISCIPLINARI ANNUALI 1- Applicare le qualità motorie di forza, resistenza, velocità, mobilità, equilibrio, coordinazione nelle varie discipline dell'atletica 2- Essere consapevoli che il concetto di capacità polmonare è migliorabile nella disciplina sportiva dell'atletica 3- Individuare le condizioni fisiche migliori per raggiungere delle prestazioni ottimali 4- Padroneggiare il concetto di responsabilità e ragionamento 5- Applicare criteri base di sicurezza 6- Applicare comportamenti in ordine ad un sano stile di vita				

UNITA' DIDATTICA 1: ATLETICA LEGGERA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-2-3	La corsa veloce	Sa correre diverse tipologie di corse di velocità secondo ampiezza, intensità e frequenza dei passi	Allenamenti specifici al campo di atletica	100metri Verifica1 (par.1/2/3/4/)	Ottobre
			Metodo interval training	200metri Verifica2 (par.1/2/3/4/)	Fine ottobre
	La corsa di resistenza	E' in grado di eseguire varie corse di resistenza imparando a dosare le forze, per far acquisire ai muscoli e all'apparato cardio-circolatorio e respiratorio una resistenza sempre maggiore spostando nel tempo le tipiche manifestazioni di fatica,per sfruttare al meglio l'ossigeno aumentando la ventilazione polmonare	Metodo fartlek		
			Metodo circuit-training	Test di cooper Verifica3 (par.1/2/3/4/)	Novembre
				Test dei 30 minuti Verifica4 (par.1/2/3/4/)	Dicembre

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
5-6-7	Responsabilità, benessere,miglioramento	<p>Sa agire in maniera responsabile ragionando su quanto sta ponendo in atto riconoscendo le cause dei propri errori mettendo a punto adeguate procedure di correzione</p> <p>Sa allenarsi con costanza e determinazione per migliorare le proprie capacità iniziali</p>	Allenamenti specifici al campo di atletica con osservazione dei miglioramenti da parte del docente	Allenamenti costanti Verifica 5 (par.2/4)	Fine trimestre

N.B. Gli studenti sono tenuti a frequentare le lezioni anche se giustificati, in questo caso svolgeranno altri tipi di esercizi o delle relazioni inerenti le lezioni in svolgimento .Gli alunni esonerati(previo certificato medico) saranno chiamati a svolgere verifiche teoriche in numero di almeno due nel trimestre e tre nel pentamestre

UNITA' DIDATTICA 3:

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
-------------------	-------------------	-----------------	---	---	--------------------------------

--	--	--	--	--	--

UNITA' DIDATTICA 4:**COMPETENZE
DISCIPLINARI
SPECIFICHE****CONTENUTI****ABILITA'****METODI
STRUMENTI
RISORSE****TIPOLOGIA
DELLE
VERIFICHE
E
PRODOTTI****TEMPISTICA
PREVISTA**

--	--	--	--	--	--

UNITA' DIDATTICA 5:

COMPETENZE DISCIPLINARI SPECIFICHE	CONTENUTI	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA