

<b>CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>  <b>A.S. 2017/2018</b>	<b>CLASSE IV</b>	<b>SEZIONE/ INDIRIZZO: MULTIMEDIALE ARCHITETTURA FIGURATIVO</b>	<b>DOCENTE: M.AUSILIA RAMPININI</b>	<b>DISCIPLINE COINVOLTE</b>
<b>COMPETENZE DI CITTADINANZA ANNUALI</b>  <b>C1-Imparare ad imparare</b> <b>C3-Comunicare</b> <b>C4-Collaborare e partecipare</b> <b>C5-Agire in modo autonomo e responsabile</b> <b>C6-Risolvere problemi</b> <b>C8-Acquisire ed interpretare l'informazione</b>				
<b>COMPETENZE DISCIPLINARI ANNUALI</b>  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
<b>C1-3-4-5-6-8</b>	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 (par.1/2/3/4/)	Ottobre
			Metodo interval training	200metri (par.1/2/3/4/)	Novembre
			Metodo fartlek	Test di cooper (par.1/2/3/4/)	Novembre
	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 circuit-training	Test dei 30 minuti (par.1/2/3/4/)	Dicembre
				Test dei 45' (par.1/2/3/4/)	Gennaio
	La corsa ad ostacoli		Allenamenti specifici con spiegazioni delle varie tecniche:	Corsa ad ostacoli (par.1/2/3/4/)	Febbraio e marzo
	Le staffette		passaggio ostacoli Passaggio testimone Salto fosbury Salto in lungo Ostacoli Testimoni Asticella e materassoni Buca di sabbia	Staffetta 4x100 4x400 (par.1/2/3/4/)	Marzo
	Salto Fosbury			Salto in alto (par.1/2/3/4/)	Aprile e maggio
	Salto in lungo			Salto in lungo (par.1/2/3/4/)	Aprile e maggio

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
<b>C5-6-8</b>	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 (par.2/4)	<p>Fine trimestre</p> <p>Fine pentamestre</p>

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 . I periodi di valutazioni indicati potrebbero subire delle variazioni a causa di maltempo o di sospensione dell'uso dell'Arena