

<b>CORSO DI SCIENZE MOTORIE</b>  <b>A.S. 2018/2019</b>	<b>CLASSE V</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-Utilizzare le informazioni per uno svolgimento corretto delle lezioni di yoga 2-Utilizzare e trasferire le abilità nelle posizioni di yoga per una esecuzione corretta 3-Utilizzare l'esperienza motoria acquisita nei precedenti anni per affrontare situazioni nuove 4 -Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste nella pratica dello yoga 5-Utilizzare i concetti di:forza/resistenza/elasticità/ equilibrio nelle posizioni di yoga migliorando le suddette qualità 6-Mettere in atto comportamenti corretti e adeguati all'ambiente e agli oggetti utilizzati 7-Partecipare alle lezioni dello yoga in forma collaborativa 8- Padroneggiare il concetto di responsabilità, ragionamento,consapevolezza 9-Applicare criteri base di sicurezza 10-Applicare comportamenti in ordine ad un stile di vita consapevole				

**UNITA' DIDATTICA 1:LO YOGA**

<b>COMPETENZE</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>METODI STRUMENTI RISORSE</b>	<b>TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI</b>	<b>TEMPISTICA PREVISTA</b>
	Prendere consapevolezza del respiro	Esegue correttamente le fasi di Inspirazione ed espirazione nella pratica dello yoga	Fotocopie su utilità dello yoga	Fasi della respirazione (conoscenza teorica e pratica) (par.2/4)	Fine ottobre
	Impara a conoscere le fasi di rilassamento	Esegue correttamente le fasi di rilassamento	Esercitazioni individuali	Precisione nell'esecuzione della sequenza "saluto al sole"	Fine novembre
			Tappetini	Precisione nell'esecuzione di almeno tre posizioni dello yoga (par.2/4)	Fine trimestre

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
	<p>Conosce che per raggiungere un obiettivo personale e un miglioramento delle proprie capacità motorie occorre lavorare con metodologia corretta costanza, consapevolezza e collaborazione.</p>	<p>E' in grado di collaborare e cooperare per migliorare le proprie capacità richieste dalla pratica dello yoga</p> <p>E' in grado di allenarsi con responsabilità e costanza utilizzando un comportamento educato e rispettoso</p>	<p>Esercitazioni specifiche per affinare le proprie capacità</p>	<p>Precisione nell'esecuzione di altre quattro posizioni dello yoga (par.2/4)</p> <p>Precisione nell'esecuzione di almeno altre quattro posizioni dello yoga (par.2/4)</p> <p>Esecuzione corretta di una sequenza di posizioni (par.2/4)</p> <p>Miglioramento delle capacità iniziali (par.2/4)</p> <p>Allenamenti responsabili (par.2/4)</p>	<p>Prima del pagellino</p> <p>Aprile/maggio</p> <p>Fine pentamestre</p> <p>Fine pentamestre</p>