

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2017/2018	CLASSE: SECONDE	SEZIONE/ INDIRIZZO A/B/C	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-Memorizzare le informazioni sulla terminologia specifica di materia 2-Avere consapevolezza del proprio corpo e la sua funzionalità 3-Ampliare le capacità coordinative 4- Ampliare le capacità condizionali 5-Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva 6-.Praticare giochi di squadra applicando la tecnica acquisita con strategie efficaci 7-Collaborare alla buona riuscita delle lezioni 8-Collaborare ad un obiettivo comune durante i giochi di squadra 9-Padroneggiare il concetto di responsabilità e ragionamento 10-Applicare criteri base di sicurezza 11-Appicare comportamenti in ordine ad un sano stile di vita				

UNITA' DIDATTICA 1: TERMINOLOGIA PROPRIA DELLA MATERIA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
C1-3	Conosce la terminologia di materia	Sa applicare la terminologia studiata a posizioni, atteggiamenti, piani e parti anatomiche	Lezione frontale Dispense	Test teorico (par.2/3)	Seconda lezione

UNITA' DIDATTICA 2/3: CAPACITA' COORDINATIVE/CAPACITA' CONDIZIONALI

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
C1-3-4-5-6-8-	Amplia la sua conoscenza sulle capacità coordinative semplici e complesse e rafforza le capacità condizionali	<p>E' in grado di utilizzare la capacità coordinativa associata e dissociata,</p> <p>E' in grado di utilizzare le capacità coordinative</p> <p>E' in grado di utilizzare la coordinazione oculo-manuale</p> <p>E' in grado di utilizzare le capacità condizionali e coordinative: forza, velocità, resistenza, flessibilità, mobilità articolare in vari gesti motori compresi anche i giochi di squadra semplici</p> <p>E' in grado di utilizzare la capacità condizionale di resistenza per affrontare una corsa prolungata nel tempo</p>	Allenamenti con palloni da basket, funicelle, panche, fit-ball, cerchi, materassi, volano, palline da tennis, steep, coni, palloni da pallavolo, palle di spugna, rete divisoria	<p>Salto con corda a tempo (par.1/2/3/4)</p> <p>Salto con corda coordinati in sequenza (par.1/2/3/4)</p> <p>Salto alla corda coordinati in gruppo (par.1/2/3/4)</p> <p>Tiri a canestro (par.2/3)</p> <p>Palla rilanciata (par.1/2/3/4)</p> <p>Due percorsi di destrezza (par.1/2/3/4)</p> <p>Test di cooper (par.1/2/3/4)</p>	<p>Fine settembre e prima e seconda settimana di ottobre</p> <p>Terza e quarta Settimana di ottobre</p> <p>Novembre</p> <p>Novembre</p> <p>Dicembre</p> <p>Gennaio</p> <p>Gennaio</p>

UNITA' DIDATTICA 4:ORGANIZZAZIONE SPAZIALE E SPAZIO-TEMPORALE NEI GIOCHI DI SQUADRA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
C1-3-4-5-6-8-	Lo spazio corporeo e gli orientamenti del corpo	Prende coscienza e riconosce che il corpo occupa lo spazio nelle tre dimensioni(spessore,larghezza, altezza)e lo gestisce in maniera diversa Sa utilizzare i concetti di destra e sinistra su di se e sull'altro Sa muoversi nello spazio secondo i concetti di :avanti, dietro,sinistra,destra,orario ,antiorario	Palestra: piccoli attrezzi come: funicelle,coni,steep cerchi,palle, palline da tennis,volani, cinesini,coni Palestra con i vari attrezzi: palle,palloni,rete canestri, panchine,palle di spugna. Giochi di squadra: Doge ball. Palla svuota campo Palla tra due fuochi tradizionale e con variazione		
C1-4-5-6-8	Lo spazio secondo i concetti di occupazione,delimitazione,raggruppamenti ed evoluzioni Conosce la tecnica e la tattica di vari sport di squadra	Sa muoversi in uno spazio limitato con gli altri senza scontrarsi,rispettando lo spazio personale proprio e altrui occupando in modo omogeneo lo spazio E' in grado di eseguire diversi giochi di squadra mettendo in atto le conoscenze sulla tecnica e le varie strategie di gioco.		Gioco Pallabase (par.1/2/3/4) Palla-panchina (par.1/2/3/4)	

C4-5-6	Conosce il fair-play Conosce il regolamento come atleta	E' capace di integrarsi nel gruppo e di impegnarsi per il bene comune			
	Conosce che i n palestra ci si muove rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.	E' in grado di affrontare le lezioni in maniera responsabile rispettando il regolamento E' in grado di allenarsi con costanza e serietà per migliorare le proprie capacità motorie, rispettando compagni e docente		Andamento trimestre e pentamestre (par 2/4)	Fine trimestre Fine pentamestre

UNITA' DIDATTICA 5/6:TECNICA FONDAMENTALI PRINCIPALI DEL GIOCO DI PALLAVOLO E DI BASKET

COMPETENZE DISCIPLINARI SPECIFICHE	CONTENUTI	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
C1-4-5-6-8-	Amplia la sua conoscenza sulle capacità coordinative complesse e rafforza il gesto tecnico nel gioco di squadra della pallavolo e del basket	E' in grado di utilizzare le capacità coordinative complesse nel gesto tecnico dei giochi di squadra	Allenamenti con palloni da pallavolo e da basket	Destrezza con palla da basket (par.1/2/3/4)	Febbraio
				Terzo tempo dx e sx con partenza da fermi (par.1/2/3/4)	Marzo/aprile
				Terzo tempo dx e sx in corsa (par.1/2/3/4)	
				Tecnica palleggi di pallavolo (par.1/2/3/4)	Marzo/Aprile
				Tecnica bagher (par.1/2/3/4)	
				Tecnica tocchi misti (par.1/2/3/4)	Maggio

UNITA' DIDATTICA 5/6:TECNICA PRINCIPALI FONDAMENTALI DEL GIOCO DELLA PALLAVOLO E DEL BASKET					
COMPETENZE DISCIPLINARI SPECIFICHE	CONTENUTI	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
C1-4-5-6-8	<p>Conosce la tecnica e le regole dei giochi della pallavolo / basket</p> <p>Conosce il fair-play Conosce il regolamento come atleta</p>	E'in grado di utilizzare le capacità coordinative complesse nei gesti tecnici dei giochi di squadra	Allenamenti con palloni da pallavolo e da basket	<p>Gioco di squadra di pallavolo (par.1/2/3/4)</p> <p>Gioco di squadra del basket (par.1/2/3/4)</p>	Maggio/Giugno

N.B. La tempistica delle valutazioni può variare a seconda dei tempi personali di apprendimento. Le verifiche elencate devono essere tutte svolte per cui è compito dell'alunno preoccuparsi di recuperare le verifiche non svolte. Le verifiche non svolte incorreranno nell'attribuzione di **1** nel parametro del contenuto e dell'autonomia di gestione che potrà essere esteso agli altri parametri nel caso di reiterate mancate verifiche.

Gli alunni esonerati (previo certificato medico) sono obbligati a presentarsi in palestra muniti di materiale idoneo per affrontare un programma alternativo e svolgeranno verifiche teoriche in numero di **2** nel trimestre e **3** nel pentamestre.