

CORSO DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2019/2020	CLASSE V	INDIRIZZO ARCHITETTURA E AMBIENTE	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-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

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
	Prendere coscienza delle fasi del respiro	Esegue correttamente le fasi di inspirazione ed espirazione nella pratica dello yoga	Fotocopie su utilità dello yoga Attività specifica dello yoga	Fasi della respirazione (conoscenza teorica e pratica) (par.2/4)	Terza e ultima decade di ottobre
	Prende coscienza delle asana nella pratica dello yoga	Esegue correttamente le fasi del saluto al sole Esegue in maniera corretta e consapevole tre asana semplici obbligatorie	Esercitazioni individuali Tappetini Esercitazioni specifiche per affinare le proprie capacità	Precisione nell'esecuzione della sequenza "saluto al sole" (par.2/4) Precisione nell'esecuzione di tre posizioni dello yoga di esecuzione obbligata (par.2/4)	Novembre Dicembre

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 cooperazione.</p>	<p>Prende consapevolezza e coopera per eseguire in maniera corretta e/o migliorare le posizioni yoga affrontate</p> <p>Prende consapevolezza e coopera per migliorare le asana affrontate durante l'anno</p> <p>E' in grado di allenarsi con responsabilità e costanza manifestando un comportamento educato e rispettoso</p>		<p>Esecuzione corretta di tre asana scelte dallo studente (par.2/4)</p> <p>Esecuzione corretta di asana proposte dall'insegnante (par.2/4)</p> <p>Miglioramento nell'esecuzione della verticale su tre appoggi e su due appoggi</p> <p>Allenamenti responsabili (par.2/4)</p>	<p>Marzo</p> <p>Fine pentamestre</p>