

<b>CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>  <b>A.S. 2019/2020</b>	<b>CLASSE:  SECONDE</b>	<b>SEZIONE/ INDIRIZZO</b>  <b>A/B/C</b>	<b>DOCENTE:</b>  <b>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-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 1/2: CAPACITA' COORDINATIVE/CAPACITA' CONDIZIONALI**

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
	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 la collaborazione e la concentrazione nell'esecuzione di un esercizio di gruppo</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</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 divisorie, palline da ping-pong, fit-ball	<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 di gruppo i (par. 1/2/3/4)</p> <p>Tiri al canestro (par. 2/3)</p> <p>Percorso 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>Fine trimestre</p>

## UNITA' DIDATTICA 3:ORGANIZZAZIONE SPAZIALE E SPAZIO-TEMPORALE NEI GIOCHI DI SQUADRA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
	<p>Lo spazio corporeo e gli orientamenti</p> <p>Lo spazio secondo i concetti di occupazione,delimitazione,raggruppamenti ed evoluzioni</p> <p>Conoscenza della capacità di percezione spazio-temporale</p>	<p>Prende coscienza e riconosce che il corpo occupa lo spazio nelle tre dimensioni(spessore,larghezza, altezza)</p> <p>Sa muoversi in uno spazio limitato con gli altri senza scontrarsi,rispettando lo spazio personale proprio e altrui occupando in modo omogeneo lo spazio</p> <p>E' in grado di eseguire diversi giochi di squadra organizzandosi secondo i concetto spazio-temporale.</p>	<p>Palestra: piccoli attrezzi come: funicelle,coni,steep cerchi,palle, palline da tennis,volani, cinesini,coni</p> <p>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</p>	<p>Gioco Pallabase (par.1/2/3/4)</p> <p>Gioco Palla- rilanciata (par.1/2/3/4)</p> <p>Gioco Palla- panchina (par.1/2/3/4)</p>	

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

## UNITA' DIDATTICA 4 :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
	Amplia la sua conoscenza sulle capacità coordinative complesse e rafforza il gesto tecnico nei giochi di squadra	E' in grado di utilizzare le capacità coordinative complesse nel gesto tecnico dei giochi di squadra di pallavolo e basket	Allenamenti con palloni da pallavolo e da basket	<p>Terzo tempo dx e sx con partenza da fermi (par.1/2/3/4)</p> <p>Terzo tempo dx e sx in corsa (par.1/2/3/4)</p> <p>Tecnica palleggi e bagher di pallavolo a coppie (par.1/2/3/4)</p>	<p>Febbraio</p> <p>Marzo/aprile</p> <p>Marzo/Aprile</p> <p>Maggio</p>

## UNITA' DIDATTICA 5: GIOCO DI PALLAVOLO E IL BASKET

COMPETENZE DISCIPLINARI SPECIFICHE	CONTENUTI	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
	Conosce la tecnica e le regole dei giochi di squadra della pallavolo e del basket e il regolamento	E' in grado di utilizzare le proprie capacità, la collaborazione, la responsabilità nei giochi di squadra	Allenamenti con palloni da pallavolo e da basket  Giochi partite	Gioco di squadra di pallavolo (par.1/2/3/4)  Gioco di squadra del basket (par.1/2/3/4)	Maggio/Giugno

**N.B.** La tempistica delle valutazioni può variare a seconda dei tempi personali di apprendimento. Il numero delle verifiche elencate deve essere svolto in toto. E' compito quindi dell'alunno preoccuparsi di recuperare le verifiche non eseguite o per assenze o per esoneri parziali.

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 diversificato e saranno chiamati a svolgere verifiche teoriche in numero di **2** nel trimestre e **3** nel pentamestre.