

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2020/2021	CLASSE IV	SEZIONE/ INDIRIZZO: MULTIMEDIALE ARCHITETTURA FIGURATIVO	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-Applicare le qualità motorie di forza, resistenza, velocità, mobilità, equilibrio, coordinazione nelle varie discipline dell'atletica 2-Applicare le qualità motorie di forza, resistenza, velocità, mobilità, equilibrio su lavori di workout 3- Applicare la coordinazione dissociata in lavori con la corda 4- Essere consapevoli che il concetto di capacità polmonare è migliorabile nella disciplina sportiva dell'atletica 5- Individuare le condizioni fisiche migliori per raggiungere delle prestazioni ottimali 6- Padroneggiare il concetto di responsabilità per affrontare le lezioni 7- Applicare criteri base di sicurezza				

UNITA' DIDATTICA 1: ATLETICA LEGGERA / 2: RAFFORZAMENTO MUSCOLARE E CAPACITA' COORDINATIVE					
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA

	<p>Conosce la differenza tra la coordinazione dissociata e quella associata</p> <p>Conosce che per un adeguato miglioramento della forza e della potenza muscolare occorre allenarsi secondo ripetizioni e serie di esercizi</p> <p>La corsa veloce</p> <p>La corsa di resistenza</p> <p>Conosce la teoria del salto in lungo</p> <p>Responsabilità, rispetto, consapevolezza</p>	<p>E' in grado di eseguire sequenze di differenti salti alla corda con conduzione della stessa in avanti e indietro</p> <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 correre diverse tipologie di corse di velocità secondo ampiezza, intensità e frequenza dei passi</p> <p>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.</p> <p>E' in grado di mettere in pratica la teoria appresa nella disciplina del salto in lungo</p> <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>Tiene un comportamento corretto ed educato rispettando le regole</p> <p>E' in grado di allenarsi con costanza e serietà per migliorare le proprie capacità motorie, con un comportamento corretto e responsabile.</p>	<p>Allenamenti specifici in palestra. Corda Tappetino Palla di spugna Pesini Elastico a fascia</p> <p>Allenamenti specifici al campo di atletica</p> <p>Metodo interval training</p> <p>Metodo fartlek</p> <p>Metodo circuit-training</p> <p>Allenamenti specifici con spiegazione della tecnica del salto in lungo Buca di sabbia</p> <p>Allenamenti con osservazione da parte del docente</p>	<p>Sequenza di salti con la corda: coordinazione Verifica 1/2/3/4 (par.1/2/3/4/)</p> <p>Esecuzione corretta dei workout: due proposto dall'insegnante e uno proposto dall'alunno Verifica 1/2/3 (par.1/2/3/4/)</p> <p>100metri (par.1/2/3/4/)</p> <p>200metri (par.1/2/3/4/)</p> <p>Test di cooper (par.1/2/3/4/)</p> <p>Test dei 30 minuti (par.1/2/3/4/)</p> <p>Test dei 45' (par.1/2/3/4/)</p> <p>Salto in lungo (par.1/2/3/4/)</p> <p>Allenamenti costanti (par.2/4)</p>	<p>Ottobre</p> <p>Pentamestre</p> <p>Novembre</p> <p>Pentamestre</p> <p>Quando sarà possibile frequentare il campo sportivo</p> <p>Fine trimestre</p> <p>Fine pentamestre</p>
--	---	---	---	--	---

N.B. La tempistica delle valutazioni può variare a seconda dei tempi personali di apprendimento e a seconda del tempo atmosferico che determina la frequentazione del campo sportivo.

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 o al campo sportivo muniti di materiale idoneo per affrontare un programma alternativo e svolgeranno verifiche teoriche in numero di **2** nel trimestre e **3** nel pentamestre.