CURRICOLO DISCIPLINARE SC. MOTORIE 3° ANNO 3N 21/22

Nuclei fondanti

- Consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo;
- Consolidamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione motoria;
- Atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo;
- Comprensione delle implicazioni e dei benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

Competenze di fine ciclo del secondo biennio dalle indicazioni Ministeriali

Comp 1 Saper ampliare e completare le proprie capacità coordinative e condizionali
Comp 2 Saper applicare il lessico specifico di varie discipline sportive
Comp 3 Saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale e altrui
Comp 4 Sapersi orientare in contesti diversificati e tecnologici

Competenze in uscita trasversali

- Acquisire ed interpretare le informazioni
- Individuare collegamenti e relazioni
- Progettare e risolvere problemi

Obiettivi di apprendimento osservabili riferiti alle competenze individuate

Competenza 1: saper ampliare e completare le proprie capacità coordinative e condizionali

Ob 1 Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo – Test valutativi delle qualità fisiche e delle capacità motorie: penta-salto, saltelli a tempo fuori e dentro un esagono, lancio della palla medica da 5kg, saltelli a tempo con la funicella, forza addominali, flessibilità del busto, salto in lungo da fermo, elevazione, navetta 30 m, navetta4 x 10 m, combinazione motoria. Corsa, andature preatletiche, Esercitazioni per durata e ritmi progressivamente crescenti, esercizi a carico naturale, esercizi di ginnastica generale e di educazione al ritmo. Concetto di metacognizione, Caratteristiche della coordinazione, Classificazione delle capacità coordinative, Allenamento delle capacità coordinative, Capacità coordinative in base all'età (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 2 Discriminare le informazioni spaziali e temporali per il controllo del movimento – Rielaborazione ed affinamento di schemi motori precedentemente acquisiti (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 3 Elaborare risposte motorie efficaci e personali – Rapporti non abituali del corpo nello spazio (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 4 Organizzare percorsi motori e sportivi individuali – Miglioramento della coordinazione generale (Durante tutto l'anno scolastico)

Competenza 2: saper applicare il lessico specifico di varie discipline sportive

Ob 1 Riconoscere i gesti e le azioni nei vari sport e individuarne gli aspetti essenziali

Dodgeball: fondamentali e partite

Pallacanestro: fondamentali: passaggio, tiro, terzo tempo, palleggio e partite

Pallavolo: fondamentali: Palleggio, battuta dall'alto, bagher partite

Ob 2 Riconoscere un codice gestuale (arbitraggio)

Competenza 3: saper applicare i fondamenti del primo soccorso per la prevenzione per la sicurezza personale

Ob 1 Droga e tossicodipendenza: un problema sociale

Ob 2 Conoscere la COVID19

Ob 3 Assumere comportamenti funzionali in palestra e negli spazi aperti

Ob 4 Lavorare in palestra sempre in sicurezza

Competenza 4: sapersi orientare in contesti diversificati e tecnologici

Ob 1 conoscere l'uso degli strumenti tecnici basilari delle attività sportive: Partite di pallacanestro, pallavolo e dodgeball (Mag. e Giu.)