

 <p>Liceo Statale "Marie Curie" Tradate</p>	<p style="text-align: center;">PROGETTAZIONE DISCIPLINARE DEL DOCENTE classe 1CL</p> <p style="text-align: center;">anno scolastico 2017/18</p> <p>Disciplina: SCIENZE MOTORIE Docente: PATRIZIA CANAVESI</p>
--	--

COMPETENZE e relativi CONTENUTI DISCIPLINARI disciplinari

competenza 1 : L'alunno è consapevole della propria e altrui corporeità e utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni

- ✓ CAPACITA MOTORIE COORDINATIVE E CONDIZIONALI; LE ABILITA MOTORIE: visione video "il Corpo Umano" e considerazioni generali sull'apparato locomotore (ossa, muscoli, articolazioni)
- ✓ Allenare la resistenza aerobica: anatomia e fisiologia essenziale degli apparati cardio circolatorio e respiratorio; lavoro continuato, corsa di regolarità. Rilevazione della frequenza cardiaca; controllo respiratorio. (verifica PRATICA e Teorica)
- ✓ Piramidi a due e introduzione alle verticali
- ✓ Rotolamenti e Capovolt, Circuiti a stazioni di coordinazione globale/ schemi motori di base; circuito di destrezza con la palla (verifica PRATICA)
- ✓ Introduzione all'Arrampicata: andature quadrupediche ed esercitazioni ai grandi attrezzi

competenza 2 : L'alunno utilizza il ritmo del movimento, individualmente o in gruppo, applicato alle basi musicali o ritmiche in genere trovando soluzioni espressive personali

- ✓ RELAZIONE E SOCIALIZZAZIONE : Laboratorio "Mi presento; Mi piace; non mi piace; Mi racconto; attività varie di socializzazione/collaborazione;
- ✓ Danze Irlandesi (verifica PRATICA)
- ✓ Andature atletiche a coppie, Traini e trasporti di coppia e di gruppo (verifica PRATICA)

competenza 3 : Nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi

- ✓ Giochi di regole: 10 passaggi, fermatempo, palla meta, palla Volando, caccia alla volpe..
- ✓ Fondamentali individuali dei giochi di squadra: Volley, Basket, Calcio, Badminton. regolamento essenziale e correzione principali errori (verifica PRATICA e TEORICA)
- ✓ Minitornei anche con arbitraggio autogestito.

competenza 4 : L'alunno adotta i fondamentali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere

- ✓ Regolamento per l'accesso, l'attività in palestra, la cura del materiale didattico e la sicurezza.
- ✓ Riscaldamento generale e specifico: principi generali e attivazione guidata
- ✓ Principi generali per la prevenzione di infortuni in palestra e cenni di primo
- ✓ Assistenza reciproca nelle varie attività programmate

PROGETTO CORSA CAMPESTRE: partecipazione su base volontaria in qualità di atleta

SPORT E HANDICAP (Fed. Sport Disabili/ Filmato/ esperienze personali/ dibattito/ esperti esterni/ Attività pratica) (*progetto sport e handicap, data da programmare mese di Aprile*)