| | |
|---|---|
| 7<br>*Liceo Statale "Marie Curie" Tradate* | **PROGETTAZIONE DISCIPLINARE DEL DOCENTE classe 2AS**<br>**anno scolastico 2017/18**<br>Disciplina: SCIENZE MOTORIE Docente: PATRIZIA CANAVESI |

## 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***

- ✓ RESISTENZA GENERALE : prova 20 minuti di corsa di cui 15 senza interruzione e valutazione come da griglia condivisa dal dipartimento.(verifica PRATICA)
  Allenare la resistenza aerobica: anatomia e fisiologia essenziale degli apparati cardio circolat e respiratorio; lavoro continuato, corsa di regolarità. Rilevazione della frequenza cardiaca; controllo respiratorio. (verifica PRATICA e Teorica)

- ✓ VELOCITA E RAPIDITA: esercitazioni finalizzate; andature atletiche; staffette. Partenza dai blocchi e corsa veloce 60/80mt (VERIFICA PRATICA e Teorica)
- ✓ Andature quadrupediche, Rotolamenti e Capovolte
- ✓ Circuiti a stazioni di coordinazione globale/ schemi motori di base (verifica PRATICA)
- ✓ Arrampicata: 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***

- ✓ Andature atletiche a coppie, traini e trasporti anche in gruppi (verifica PRATICA)
- ✓ Danze folk e di animazione, STEP (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. (strategie e tattiche di gioco)
- ✓ Fondamentali individuali dei giochi di squadra: Volley, Basket, Calcio, Badminton. regolamento essenziale e correzione principali errori (verifica PRATICAe 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***

- ✓ Riscaldamento generale e specifico: principi generali e attivazione autonoma
- ✓ Assistenza reciproca nelle varie attivita programmate
- ✓ Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato muscolo scheletrico
- ✓ Cenni di primo soccorso dell'apparato locomotore in genere
- ✓ Prevenzione dipendenze: discussione guidata e visione video

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