

**Disciplina Scienze motorie e Sportive**

**Insegnante Casale - Mazzoli**

**Classi seconde**

RIFERIMENTI ALLA NORMATIVA		OBIETTIVI FORMATIVI (declinato in tre livelli standard di apprendimento)	ORGANIZZAZIONE DIDATTICA	ACCERTAMENTO delle conoscenze e abilità
PECUP	OSA (discipline ed educazioni)			OSSERVAZIONE delle competenze
<p>1.1.1.3. superare lo smarrimento di fronte a ciò che cambia a partire da se stesso ed alla sua esperienza; si può essere diversi pur rimanendo se stessi nel corpo</p> <p>4.1.1 conoscere il proprio corpo e il suo funzionamento;</p> <p>4.1.3. pervenire ad un equilibrato e armonico sviluppo della propria personalità;</p> <p>4.1.4. valutare le esperienze motorie e sportive proprie e altrui</p>	<p><b>Conoscenze</b>  <b>C 2:</b> livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali;  <b>C 4:</b> effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie;  <b>C 8:</b> presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'auto-valutazione delle personali capacità e performance;  <b>Abilità:</b>  <b>A 2</b> Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento  <b>A 9</b> Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate  <b>A 12</b> Sperimentare piani di lavoro personalizzati</p>	<p>* incremento della <u>forza fisica</u> e saperla gestire:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sa graduare l'intensità della forza in funzione dell'esercizio richiesto</li> <li>2) sa graduare la forza in situazioni note</li> <li>3) ha difficoltà nel graduare la forza</li> </ol>	<p><b>Durata:</b> 4 lezioni da 1 ora ciascuna</p> <p><b>Sussidi didattici:</b> nessuno</p> <p><b>Metodologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spunti dati dall'insegnante;</li> <li>• lavoro individuale o a coppie</li> <li>• lavoro in piccoli gruppi</li> </ul>	<p><b>Tempi di verifica</b></p> <p><b>Verifiche</b> (modalità e /o tipo)                      - Osservazione dell'insegnante durante l'attività;                      - Realizzazione di elaborati motori                      - Esecuzione di test</p> <p><b>Valutazione</b> (vedi Ob. Formativi)</p> <p><b>Osservazione delle competenze</b></p> <p><b>Compito unitario</b></p>