

UNITA' DI APPRENDIMENTO Prevenire i PARAMORFISMI

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>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 persona</p> <p>5.4.b. conoscere le regole e le ragioni per prevenire il disagio che si manifesta sotto forma di disarmonie fisiche</p> <p>5.5.b. comportarsi in modo da promuovere per sé e per gli altri un benessere fisico</p>	<p>Conoscenze: effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie</p> <p>Abilità: modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare la pause di recupero Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale.</p>	<p>* acquisire consapevolezza dell'importanza di una corretta postura.</p> <ol style="list-style-type: none"> Essere consapevoli dei danni all'apparato scheletrico se non si applicano corretti sistemi di allenamento conosce le norme che regolano una corretta postura e le sa applicare ha difficoltà nell'interiorizzare atteggiamenti e posture positive volte alla propria incolumità 	<p>Durata: 2 lezioni da 1 ora ciascuna in classe e 2 ore in palestra</p> <p>Sussidi didattici:</p> <ul style="list-style-type: none"> cartelloni letture <p>Metodologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> schede predisposte dall'insegnante lavoro individuale o a coppie da svolgersi in palestra 	<p>Tempi di verifica in itinere per il resto dell'anno scolastico</p> <p>Verifiche (modalità e /o tipo)</p> <ul style="list-style-type: none"> questionari scritti esecuzione di test osservazioni sistematiche raccolta dati <p>Valutazione: (vedi Ob. Formativi)</p> <p>Osservazione delle competenze</p> <p>Compito unitario</p>