

Disciplina Scienze motorie e Sportive

Insegnante Casale - Mazzoli

Classi terze

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>Conoscenze C 2: livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali; C 4: effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie; C 8: presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'auto-valutazione delle personali capacità e performance; Abilità: A 2 Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento A 9 Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate A 12 Sperimentare piani di lavoro personalizzati</p>	<p>* migliorare la <u>forza fisica</u> e saperla gestire:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sapere graduare l'intensità della forza in funzione dell'esercizio richiesto 2) sapere graduare la forza in situazioni note 3) avere difficoltà nel graduare la propria forza 	<p>Durata: 4 lezioni da 1 ora ciascuna</p> <p>Sussidi didattici: nessuno</p> <p>Metodologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spunti dati dall'insegnante; • lavoro individuale o a coppie • lavoro in piccoli gruppi 	<p>Tempi di verifica</p> <p>Verifiche (modalità e /o tipo) - Osservazione dell'insegnante durante l'attività; - Realizzazione di elaborati motori - Esecuzione di test</p> <p>Valutazione (vedi Ob. Formativi)</p> <p>Osservazione delle competenze</p> <p>Compito unitario</p>