

**Classi: TERZE**

**Disciplina: Scienze Motorie**

<b>U.D.A. n° 1</b>	<b>Titolo : Imparo a muovermi</b>	<b>Tempi: tre mesi circa</b>
<b>Competenza chiave:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controllare e adattare l'entità dello sforzo in rapporto al compito richiesto.</li> <li>• Percepire la differenza tra stato di tensione muscolare e rilassamento ed essere in grado di rilassarsi.</li> <li>• Regolare il proprio coinvolgimento emotivo.</li> </ul>		
<b>Traguardi di Competenza ( indicazioni 2012)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare a sviluppare le tecniche di miglioramento delle capacità condizionali ( forza, rapidità e resistenza).</li> <li>• Consolidare le capacità coordinative</li> <li>• Saper modulare e distribuire il carico motorio-sportivi secondo i giusti parametri fisiologici.</li> </ul>		
<b>Nuclei tematici</b>	<b>Obiettivi di apprendimento</b>	
<b>Il corpo e la sua relazione con le proprie potenzialità motorie</b>	<b>Conoscere gli apparati ed avere consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici.</b> <b>Utilizzare e rielaborare le informazioni percettive per scegliere risposte motorie funzionali.</b> <b>Controllare movimenti complessi riferiti a se stessi e all'ambiente per risolvere un compito motorio</b>	
<b>Contenuti e Abilità: elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Rispondere ad uno stimolo con una risposta motoria efficace ed economica.</b>		

**Metodologie**

- Procedimenti induttivi e deduttivi
- Lezione frontale
- Lavoro individuale e/o di gruppo.

**Strumenti**

- LIM
- Testi didattici di supporto
- Appunti del docente
- Giochi didattici
- Attrezzature ginnico sportive

**Verifica e valutazione**

Per la valutazione si fa riferimento al fascicolo della valutazione d'Istituto.

**Classi: TERZE**

**Disciplina: Scienze Motorie**

<b>U.D.A. n° 2</b>	<b>Titolo : il movimento e la salute</b>	<b>Tempi: tre mesi circa</b>
<p><b>Competenza chiave:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper svolgere una corretta attività fisica.</li> <li>• Saper utilizzare la propria componente motoria e corporea.</li> <li>• Essere consapevole dello stretto rapporto tra esercizio fisico – alimentazione- benessere</li> <li>• Trarre piacere e gratificazione dall’attività fisica e sportiva.</li> </ul>		
<p><b>Traguardi di Competenza ( indicazioni 2012)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere i benefici dell’attività fisica.</li> <li>• Conoscere le funzioni fisiologiche dei grandi sistemi.</li> <li>• Individuare le parti coinvolte nel movimento.</li> <li>• Saper ottenere un miglioramento delle funzioni fisiologiche ( cardio-circolatorie, respiratorie ecc).</li> <li>• Conoscere il proprio corpo e il suo funzionamento.</li> </ul>		
<b>Nuclei tematici</b>	<b>Obiettivi di apprendimento</b>	
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</b>	<b>Mettere in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria ed altrui. Adottare sani e corretti stili di vita.</b>	

<b>Contenuti e Abilità: Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconoscere applicando a se stessi, comportamenti corretti per uno stile di vita sano e un'efficace prevenzione</b>	
<b>Metodologie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Procedimenti induttivi e deduttivi</li><li>- Lezione frontale</li><li>- Lavoro individuale e/o di gruppo.</li></ul>	
<b>Strumenti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- LIM</li><li>- Testi didattici di supporto</li><li>- Appunti del docente</li><li>- Giochi didattici</li><li>- Attrezzature ginnico sportive</li></ul>	
<b>Verifica e valutazione</b> <p>Per la valutazione si fa riferimento al fascicolo della valutazione d'Istituto.</p>	

**Classi: TERZE**

**Disciplina: Scienze Motorie**

<b>U.D.A. n° 3</b>	<b>Titolo : conoscere delle regole dell'attività ludica</b>	<b>Tempi: tre mesi circa</b>
<p><b>Competenza chiave:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della competizione.</li> <li>• Saper individuare risposte personali nelle attività di gioco. .</li> <li>• Vivere in modo sereno e consapevole la vittoria e la sconfitta, privilegiando gli obiettivi di miglioramento personale .</li> </ul>		
<p><b>Traguardi di Competenza ( indicazioni 2012)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere ed applicare correttamente le regole dei giochi e delle attività .</li> <li>• Conoscere le tattiche di gioco.</li> <li>• Imparare a relazionarsi e coordinarsi con gli altri.</li> <li>• Elementi tecnici e regolamentari essenziali degli sport realizzati a livello scolastico</li> </ul>		
<b>Nuclei tematici</b>	<b>Obiettivi di apprendimento</b>	
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<b>Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, cooperando in equipe, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria.</b>	

**Contenuti e Abilità : applicare strategie efficaci per la risoluzione di problemi di gioco. Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo.**

**Metodologie**

- Procedimenti induttivi e deduttivi
- Lezione frontale
- Lavoro individuale e/o di gruppo.

**Strumenti**

- LIM
- Testi didattici di supporto
- Appunti del docente
- Giochi didattici
- Attrezzature ginnico sportive

**Verifica e valutazione**

Per la valutazione si fa riferimento al fascicolo della valutazione d'Istituto.