



## UNITÀ DI APPRENDIMENTO

### DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

#### CLASSE TERZA

#### COMPETENZE

- Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
- Individuare e utilizzare le moderne forme di comunicazione visiva e multimediale, anche con riferimento alle strategie espressive e agli strumenti tecnici della comunicazione in rete.

#### ABILITÀ

- Combinare compiti motori che implicano l'utilizzo delle capacità motorie in condizioni normali di esecuzione, considerando i principi metodologici generali e specifici dell'allenamento, della prevenzione, della sicurezza.
- Organizzare le abilità motorie combinate tra loro, in forma successiva e simultanea, in condizioni facili e normali di esecuzione.
- Utilizzare i termini della disciplina appropriati ai contenuti proposti.
- Combinare gli elementi tecnici degli sport proposti mettendo in atto semplici strategie di gioco improntate sul principio del fair play.
- Combinare, in modo consapevole, gesti, azioni e movimenti utilizzando vari codici espressivi organizzando le componenti comunicative ed estetiche.
- Raccogliere, organizzare, rappresentare e trasmettere efficacemente informazioni.
- Utilizzare la rete Internet per ricercare fonti e dati.
- Identificare, localizzare, recuperare, conservare, organizzare e analizzare le informazioni digitali, giudicando la loro rilevanza e finalità
- Comunicare nel contesto digitale, condividere risorse attraverso strumenti on line, collegarsi con gli altri e collaborare attraverso strumenti digitali. (Per le classi digitali)

#### ARTICOLAZIONE DELLE CONOSCENZE

UDA 1- SALUTE E BENESSERE
Le dinamiche di sviluppo dell'adolescenza La respirazione: comportamenti che influiscono positivamente e negativamente sull'apparato respiratorio
Identificare i termini della disciplina appropriati ai contenuti proposti.
UDA 2- SPORT INDIVIDUALI E/O DI SQUADRA
Le regole ed i regolamenti degli sport proposti: il badminton, la pallavolo, la pallacanestro, l'atletica leggera.
Applicare la tecnica di base degli sport proposti.



### **UDA 3 - LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

Distinguere i vari codici espressivi del linguaggio corporeo.

Capacità motorie coordinative.

Adottare i termini della disciplina appropriati in riferimento ai contenuti proposti.

### **UDA 4 - PREVENZIONE E SICUREZZA**

Sistemi di documentazione, archiviazione e trasmissione delle informazioni.

Social network e new media come fenomeno comunicativo.

### **ABILITÀ MINIME**

- Eseguire e combinare semplici compiti motori.
- Combinare gli elementi di base degli sport proposti.
- Combinare semplici sequenze motorie.
- Utilizzare la rete Internet per raccogliere ed organizzare dati.

### **CONOSCENZE ESSENZIALI**

- Utilizzare semplici termini della disciplina.
- Utilizzare i principali termini tecnici degli sport proposti.
- Utilizzare semplici codici espressivi.
- Conoscere utilizzare i principali social network.

### **TIPOLOGIA DI VERIFICHE**

- Test di valutazione motoria e attitudinale.
- Prove criteriali e osservazioni sistematiche.
- Verifiche orali e/o scritte (questionario strutturato a risposta chiusa e/o questionari a risposta chiusa-aperta).
- Elaborati prodotti dagli studenti.
- Verifiche orali, con valore formativo.
- Verifiche sommative, condotte tramite programmi di instant pool (come i Moduli di Google).