

ELENCO MODULI E RELATIVE COMPETENZE ATTESTATE

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Prof. Palazov Petar

Classe: **1[^] G**

2021/2022

TRIMESTRE	TITOLO DEI MODULI	COMPETENZE ATTESTATE
	Capacità condizionali della mobilità	- Saper utilizzare esercitazioni specifiche per il mantenimento della mobilità -Forza – rafforzare i muscoli che tendono ad essere meno utilizzati, per favorire uno sviluppo più armonico ed evitare squilibri muscolari, con carico isotonic e isometrico. -Test motori – salto in lungo da fermo e lancio dorsale della palla medica di - Velocità – capacità di compiere movimenti nel minor tempo possibile. - Test 30m - INTERVAL- TRAINING (rapporto/riposo) - CIRCUIT – TRAINING – lavoro in circuito

PENTAMESTRE	TITOLO DEI MODULI	COMPETENZE ATTESTATE
	Capacità coordinative	Generali – controllo motorio, adattamento e trasformazione dei movimenti Speciali – equilibrio, combinazione motoria, differenziazione, spazio-temporale, spazio-dinamica, anticipazione motoria, fantasia motoria Test motori sulle capacità coordinative - Pallavolo – “Precisione del palleggio e bagher” - Pallacanestro – “Tiro in terzo tempo”, “ Tirodasotto “,

- Badminton – torneo interclasse
- Frisbee

Saper eseguire i fondamentali di gioco individuali e saper applicare semplici schemi di squadra nel gioco d'attacco ed in difesa.

RECUPERO - In itinere

Le lezioni di teoria - “Pronto soccorso”, traumatologia, Olimpiadi, Doping, Epistemologia della corporeità, “Le norme e le regole da seguire”

OBIETTIVI TRASVERSALI :essere in grado di assumere comportamenti adeguati nel contesto specifico, saper decodificare e applicare le istruzioni, portare a termine i compiti assegnati con un certo grado di autonomia, riconoscere e saper affrontare le situazioni problematiche.

VERIFICHE E VALUTAZIONI – durante l'anno scolastico sono state somministrate prove formative intermedie per monitorare i livelli di competenza raggiunti e poter ritornare sulle competenze non ancora consolidate. Per le verifiche sommative sono state utilizzate diverse tipologie di prove : percorsi misti combinazioni di elementi specifici, misurazioni metriche e cronometriche, test con tabelle di comparazione e simulazioni di partita. Nella valutazione complessiva al termine rispettivamente del trimestre e del pentamestre si considerano anche la continuità dell'impegno, il rispetto delle regole di comportamento in palestra e la qualità della partecipazione intesa come motivazione ed interesse a migliorare il proprio livello di partenza fornendo un contributo personale al lavoro collettivo.

L'insegnante

I rappresentanti

