

ELENCO MODULI E RELATIVE COMPETENZE ATTESTATE

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Prof. Palazov Petar

2021/2022

Classe: **3[^] E, F**

TRIMESTRE	TITOLO DEI MODULI	COMPETENZE ATTESTATE
-----------	-------------------	----------------------

Capacità condizionali
specifiche per il mantenimento della mobilità

- Saper utilizzare esercitazioni

-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 piani

- Mobilità articolare – capacità delle

singole articolazione di effettuare movimenti al massimo del loro grado di escursione.

-Test mobilità Rachide

- 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 coordinati

- Pallacanestro – “ Tiro in terzo tempo“, “ Tirodasotto “, “
- Pallavolo – “ Precisione del palleggio”, Precisione nel bagher”
- Badminton – torneo all’italiana 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 sono stati sospese in data 24.02.2020 a causa dell’epidemia da Coronavirus e sono proseguite al termine dell’anno scolastico 06.06.2020 in modalità online su piattaforma Teams, realizzando il progetto “ Primo soccorso “, lezioni di traumatologia, Olimpiadi, Doping, Epistemologia della corporeità.

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. P

L’insegnante

I rappresentanti

