

## ELENCO MODULI E RELATIVE COMPETENZE ATTESTATE

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Prof. Palazov Petar

Classe: 1<sup>^</sup>E

---

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

- 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 – torneo interclasse 2 c/o 2 (classifica individuale)

- Pallacanestro – “ Zig – Zag “, “ Tirodasotto “,

- Badminton – torneo interclasse uno c/o uno
- Calcio a 5

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 - 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.

**BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI**

In classe sono presenti due studenti con diritto alla legge 104, tre con diritto legge 170/2010 ( DSA ), e due con BES. Tutti hanno seguito la programmazione e le verifiche della classe raggiungendo risultati molto positivi.

**L'insegnante**

**I rappresentanti**

