

ELENCO MODULI E RELATIVE COMPETENZE ATTESTATE

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Prof. Palazov Petar

Classe: 1[^]L

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). Tutti hanno seguito la programmazione e le verifiche della classe raggiungendo risultati molto positivi. L'alunna Di Leo Carla (impossibilitata di svolgere attività motoria) ha partecipato attivamente durante le ore di scienze motorie e sportive e ha svolto le verifiche sul regolamento delle varie sport.

L'insegnante

I rappresentanti

