

CALCIO Classi Prime

Presentazione : **Disciplina sportiva molto coinvolgente in virtù della sua qualifica di sport nazionale; presenta momenti ludici, sportivi e altamente socializzanti per gli alunni.**

Lo sviluppo delle capacità condizionali è prerequisito all'applicazione del presente modulo; esso è centrale nella prima parte dell'a.s. e andrà poi articolandosi con il presente modulo nelle fasi pratiche successive.

Sviluppo cronologico : Annuale

Livello: accoglienza

Verifica: Prove Pratiche, Test, Osservazioni

Competenze di Cittadinanza: Imparare ad imparare / collaborare e partecipare					
UDA:					
Competenze	Esiti formativi (descrittori)	Conoscenze	Conoscenze pregresse	Metodologia	Tempi
	Si applica con continuità Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.)	Controllo di palla sul posto ed in movimento	Coordinazio-ne oculo- podalica	Azioni ed esercitazioni individuali, a coppie, di gruppo e di squadra	40' pratici per lezione
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	Applica adeguate capacità coordinative generali Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline	Passaggio da fermo ed in movimento Tiro in porta da fermo ed in movimento			
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	Conosce e rispetta le regole della convivenza civile Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate				
Applicare norme di igiene generale	Conosce e applica le comuni norme di igiene e profilassi Segue uno stile di vita				

GINNASTICA Classi Prime

Presentazione : **Attività di base necessaria per la formazione e la crescita dell'individuo; comprende lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali.**

Sviluppo cronologico : Annuale

Livello: accoglienza

Verifica: : Prove Pratiche, Test, Osservazioni

Competenze di Cittadinanza: Imparare ad imparare / collaborare e partecipare					
UDA:					
Competenze	Esiti formativi (descrittori)	Conoscenze	Conoscenze pregresse	Metodologia	Tempi
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si applica con continuità ◆ Applica adeguate capacità 	Capovolta avanti Capovolta indietro	Rotolamenti Equilibri di base	Esercizi individuali e a coppie	Interventi di 15/30' per lezione
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> ◆ condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.) ◆ Applica adeguate capacità coordinative generali ◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline 	Rotolamenti sull'A/L	Quadrupedia		
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive 				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile ▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate 				

GIOCHI EDUCATIVI Classi Prime

Presentazione : Il modulo “Giochi Educativi Vari” comprende una serie di attività ludico-sportive di tipo collettivo utili per i loro aspetti educativi, socializzanti e ricreativi.

Attività proposte: UNIHOC, BADMINTON, TENNIS TAVOLO, FREESBEE.

Lo sviluppo delle capacità condizionali è considerato prerequisito all'applicazione del presente modulo; lo sviluppo delle capacità condizionali sarà argomento centrale nella prima parte dell'a.s. e andrà articolandosi con il presente modulo nelle fasi pratiche successive.

Sviluppo cronologico : durante tutto il corso dell'anno scolastico

Livello: accoglienza

Verifica: : Prove pratiche, Test, Osservazioni,

Competenze di Cittadinanza: Imparare ad imparare / collaborare e partecipare					
UDA:					
Competenze	Esiti formativi (descrittori)	Conoscenze	Conoscenze pregresse	Metodologia	Tempi
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si applica con continuità ◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.) 	Azioni fondamentali e elementari delle discipline	Capacità coordinative	Azioni e esercitazioni individuali, a coppie, di gruppo e di squadra	40' per lezione
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Applica adeguate capacità coordinative generali ◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline 				
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive 				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile ▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate 				
Applicare norme di igiene generale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e applica le comuni norme di igiene e profilassi ▪ Segue uno stile di vita adeguato a tutelare la propria salute 				

PALLACANESTRO Classi Prime

Presentazione : **Disciplina sportiva piuttosto tecnica che richiede uno studio analitico e spesso individuale; presenta momenti ludici e sportivi di notevole interesse e coinvolgimento per gli alunni.**

Lo sviluppo delle capacità condizionali è prerequisito all'applicazione del presente modulo; esso è centrale nella prima parte dell'a.s. e andrà poi articolandosi con il presente modulo nelle fasi pratiche successive.

Sviluppo cronologico : annuale

Livello: accoglienza

Verifica: : Prove teoriche, Test, Osservazioni,

Competenze di Cittadinanza: Imparare ad imparare / collaborare e partecipare

UDA:

Competenze	Esiti formativi (descrittori)	Conoscenze	Conoscenze pregresse	Metodologia	Tempi
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si applica con continuità ◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.) 	Manipolazione della palla Palleggi sul posto ed in movimento	Coordinazione oculomanuale	Azioni e esercitazioni individuali e a coppie, di gruppo e di squadra	45' pratici per lezione
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Applica adeguate capacità coordinative generali ◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline 	Passaggi sul posto ed in movimento			
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive 				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile ▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate 				
Applicare norme di igiene generale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e applica le comuni norme di igiene e profilassi ▪ Segue uno stile di vita adeguato a tutelare la propria salute 				

PALLAVOLO Classi Prime

Presentazione : **Disciplina sportiva di grande attualità e interesse che coinvolge la totalità delle scolaresche per la sua accessibilità e la presenza di strutture scolastiche adeguate.**

Attività altamente socializzante.

Lo sviluppo delle capacità condizionali è prerequisito alla applicazione del presente modulo: tale sviluppo occupa una parte importante delle lezioni durante la prima parte dell'a.s. e poi andrà articolandosi con il presente modulo nelle fasi pratiche successive.

Sviluppo cronologico : annuale

Livello: accoglienza

Verifica: : Prove Pratiche, Test, Osservazioni

Competenze di Cittadinanza: Imparare ad imparare / collaborare e partecipare					
UDA:					
Competenze	Esiti formativi (descrittori)	Conoscenze	Conoscenze pregresse	Metodologia	Tempi
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si applica con continuità ◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.) 	Manipolazione della palla Palleggio	Coordinazione oculomanuale	Azioni ed esercitazioni individuali, a coppie, di gruppo, di squadra	45' pratici per lezione
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Applica adeguate capacità coordinative generali ◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline 	Bagher Battuta			
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive 				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile ▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate 				
Applicare norme di igiene generale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e applica le comuni norme di igiene e profilassi ▪ Segue uno stile di vita adeguato a tutelare la propria salute 				

|

GIOCHI EDUCATIVI Classi Prime

Presentazione : Il modulo “Giochi Educativi Vari” comprende una serie di attività ludico-sportive di tipo collettivo utili per i loro aspetti educativi, socializzanti e ricreativi.

Attività proposte: **BADMINTON, TENNIS TAVOLO, FREESBEE.**

Queste discipline saranno svolte secondo le direttive anti covi-19 facendo rispettare il distanziamento sociale di almeno due metri tra i ragazzi e applicando tutte le regole di igienizzazione degli attrezzi.

Lo sviluppo delle capacità condizionali è considerato prerequisito all’applicazione del presente modulo; lo sviluppo delle capacità condizionali sarà argomento centrale nella prima parte dell’a.s. e andrà articolandosi con il presente modulo nelle fasi pratiche successive.

Sviluppo cronologico : durante tutto il corso dell’anno scolastico

Livello: accoglienza

Verifica: : Prove pratiche, Test, Osservazioni,

Competenze di Cittadinanza: Imparare ad imparare / collaborare e partecipare					
UDA:Accoglienza					
Competenze	Esiti formativi (descrittori)	Conoscenze	Conoscenze pregresse	Metodologia	Tempi
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si applica con continuità ◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.) ◆ Applica adeguate capacità coordinative generali ◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline 	Azioni fondamentali e elementari delle discipline	Capacità coordinative	Azioni e esercitazioni individuali, a coppie, di gruppo mantenendo le distanze di sicurezza di due metri come previsti da regolamento anti covi-19	40’ per lezione
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative mantenendo la distanza di sicurezza anti covid ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive 				
Rispettare le regole dell’ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile ▪ Conosce e rispetta le regole di convivenza anti covid. 				

PALLACANESTRO Classi Prime

Presentazione : **Disciplina sportiva piuttosto tecnica che richiede uno studio analitico e spesso individuale; presenta momenti ludici e sportivi di notevole interesse e coinvolgimento per gli alunni**

Tale attività sarà svolta prevalentemente come attività di studio delle regole di gioco dello sport e studio dei fondamentali dello sport a causa del problema sicurezza anti covid-19

Lo sviluppo delle capacità condizionali è prerequisito all'applicazione del presente modulo; esso è centrale nella prima parte dell'a.s. e andrà poi articolandosi con il presente modulo nelle fasi pratiche successive.

Sviluppo cronologico : annuale

Livello: accoglienza

Verifica: : Prove teoriche, Test, Osservazioni,

Competenze di Cittadinanza: Imparare ad imparare / collaborare e partecipare					
UDA: Accoglienza					
Competenze	Esiti formativi (descrittori)	Conoscenze	Conoscenze pregresse	Metodologia	Tempi
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si applica con continuità ◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.) ◆ Applica adeguate capacità coordinative generali ◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline 	Manipolazione della palla Palleggi sul posto ed in movimento Passaggi sul posto ed in movimento	Coordinazione oculomanuale	Azioni e esercitazioni individuali e a coppie, mantenendo la distanza di sicurezza di due metri	45' pratici per lezione
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive mantenendo la distanza di sicurezza anti covid 				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile e il protocollo anti covid per le scienze motorie ▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate 				
Applicare norme di igiene generale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e applica le comuni norme di igiene e profilassi ▪ Segue uno stile di vita 				

PALLAVOLO Classi Prime

Presentazione : **Disciplina sportiva di grande attualità e interesse che coinvolge la totalità delle scolaresche per la sua accessibilità e la presenza di strutture scolastiche adeguate.**

Questa attività verrà svolta solo come fondamentali dello sport e come conoscenza teorica delle regole del gioco, data l'impossibilità di svolgere giochi di squadra a causa del Covid- 19

Attività altamente socializzante.

Lo sviluppo delle capacità condizionali è prerequisito alla applicazione del presente modulo: tale sviluppo occupa una parte importante delle lezioni durante la prima parte dell'a.s. e poi andrà articolandosi con il presente modulo nelle fasi pratiche successive.

Sviluppo cronologico : annuale

Livello: accoglienza

Verifica: : Prove Pratiche, Test, Osservazioni

Competenze di Cittadinanza: Imparare ad imparare / collaborare e partecipare					
UDA: Accoglienza					
Competenze	Esiti formativi (descrittori)	Conoscenze	Conoscenze pregresse	Metodologia	Tempi
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si applica con continuità ◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.) ◆ Applica adeguate capacità coordinative generali ◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline 	Manipolazione della palla Palleggio Bagher Battuta	Coordinazione oculomanuale	Azioni ed esercitazioni individuali, a coppie, a piccoli gruppi con distanziamenti o di due metri tra loro.	45' pratici per lezione
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive mantenendo la distanza di sicurezza per le misure anti covid 				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile ▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate ▪ Conosce e rispetta il protocollo anti covid della disciplina scienze motorie 				

ATLETICA Classi Prime

Presentazione : **Disciplina sportiva per la maggior parte individuale (fanno eccezione le staffette) che presenta diverse specialità; ad ogni alunno saranno proposte le più accessibili e praticabili nella struttura scolastica disponibile.**

Lo sviluppo delle capacità condizionali è prerequisito all'applicazione del presente modulo; esso è centrale nella prima parte dell'a.s. e andrà poi articolandosi con il presente modulo nelle fasi pratiche successive.

Sviluppo cronologico : 1^ fase: Settembre/Ottobre

2^ fase: Aprile/Giugno

Livello: accoglienza

Verifica: Prove Pratiche, Test, Osservazioni , Rilevamenti tempi e misure

Competenze di Cittadinanza: Imparare ad imparare / collaborare e partecipare

UDA: [Accoglienza](#)

Competenze	Esiti formativi (descrittori)	Conoscenze	Conoscenze pregresse	Metodologia	Tempi
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si applica con continuità ◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.) ◆ Applica adeguate capacità coordinative generali ◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline 	<p>Corsa veloce</p> <p>Corsa di resistenza</p> <p>Salto in lungo da fermo</p> <p>Salto in alto</p> <p>Getto del peso</p>	<p>Corsa</p> <p>Salti e balzi</p>	<p>Azioni e esercitazioni individuali, a coppie mantenendo le distanze di sicurezza di due metri</p>	<p>40' pratici per lezione</p>
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive ◆ Si relaziona in modo positivo attenendosi alle regole anti covid della sicurezza nello sport. 				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile ▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate ▪ Conosce e rispetta le 				

	regole del protocollo anti covid -19 stabilite nell'istituto.				
Applicare norme di igiene generale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e applica le comuni norme di igiene e profilassi ▪ Segue uno stile di vita adeguato a tutelare la propria salute 				

GINNASTICA Classi prime

Presentazione : **Attività di base necessaria per la formazione e la crescita dell'individuo; comprende lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali e.**

Sviluppo cronologico : Annuale

Livello: sviluppo

Verifica : Prove Pratiche, Test, Osservazioni

Competenze di Cittadinanza: Imparare ad imparare / collaborare e partecipare / Comunicare					
UDA:					
Competenze	Esiti formativi (descriptori)	Conoscenze	Conoscenze pregresse	Metodologia	Tempi
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si applica con continuità ◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.) ◆ Applica adeguate capacità coordinative generali ◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline 	Capovolta in avanti e dietro Traslocazione della trave Propedeutica per la verticale	Rotolamenti Equilibri di base Propedeutica alla ginnastica artistica	Esercizi individuali e a coppie mantenendo le distanze di sicurezza di due metri	Interventi di 15/30' per lezione
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive mantenendo le distanze di sicurezza anti covi-19 				
Rispettare le regole	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e rispetta le 				

dell'ambito motorio e comportamentale	regole della convivenza civile <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate ▪ Conosce e rispetta le regole anti covi-19 previste dal protocollo sicurezza delle palestre 				
Applicare norme di igiene generale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e applica le comuni norme di igiene e profilassi ▪ Segue uno stile di vita adeguato a tutelare la propria salute 				

CALCIO Classi prime

Presentazione : **Disciplina sportiva molto coinvolgente in virtù della sua qualifica di sport nazionale; presenta momenti ludici, sportivi e altamente socializzanti per gli alunni. A causa della situazione sanitaria presente la disciplina sarà trattata solo come fondamentali del gioco e non come gioco di squadra.**

Lo sviluppo delle capacità condizionali è prerequisito all'applicazione del presente modulo; esso è centrale nella prima parte dell'a.s. e andrà poi articolandosi con il presente modulo nelle fasi pratiche successive.

Sarà svolta una parte teorica di conoscenza dei vari giochi sportivi di squadra.

Sviluppo cronologico : Annuale

Livello: sviluppo

Verifica: Prove Pratiche, Test, Osservazioni

Competenze di Cittadinanza: Imparare ad imparare / collaborare e partecipare / Comunicare					
UDA:					
Competenze	Esiti formativi (descrittori)	Conoscenze	Conoscenze pregresse	Metodologia	Tempi
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si applica con continuità ◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.) ◆ Applica adeguate capacità coordinative generali ◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline 	padronanza dei fondamentali individuali.	Palleggi, passaggi e tiri di semplice esecuzione Coordinazione oculo-podalica	Azioni e esercitazioni individuali, a coppie, Lezioni da remoto con l'utilizzo di vari strumenti informatici	40' pratici per lezione
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative ◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni particolarmente di disagio quali il distanziamento sociale mantenendo le distanze di due metri tra i compagni 				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile ▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate ▪ Conosce il regolamento anti covid-19 delle palestre 				
Applicare norme di igiene generale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e applica le comuni norme di igiene e profilassi 				

