

CALCIO Classi quarte

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 attuale per il covid-19 questa disciplina sarà trattata solo come fondamentali dello sport con esercizi individuali e mantenendo un distanziamento di due metri tra i ragazzi.

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: approfondimento

Verifica: : Prove Pratiche, Test, Osservazioni.

Competenze di Cittadinanza: imparare ad imparare, collaborare e partecipare, agire in modo responsabile.					
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 	Ulteriore consolidamento dei fondamentali trattati nel triennio	Coordinazione oculopodolica Padronanza dei fondamentali individuali e di squadra	Azioni e esercitazioni individuali e a coppie, di gruppo e di squadra	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 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 				

GINNASTICA Classi Quarte

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: approfondimento

Verifica: : Prove pratiche, Test, Osservazioni.

Competenze di Cittadinanza: Progettare / Individuare collegamenti e relazioni					
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 	Studio e approfondimento degli elementi più acrobatici della disciplina: La verticale senza appoggio. Capovolta in aria con l'utilizzo della pedana di lancio	Rotolamenti Equilibri di base Capovolte avanti, dietro e tuffate Verticali Volteggi al cavallo	Esercizi individuali e a coppie	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 covid-19 				
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 sicurezza 				

GIOCHI EDUCATIVI Classi Quarte

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. Questi giochi verranno svolti mantenendo sempre un distanziamento di due metri tra i ragazzi così come previsto dal protocollo anti covid-19 per le palestre.

Attività proposte: **BADMINTON, TENNIS TAVOLO, FREESBEE, RUGBY EDUCATIVO**

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: approfondimento

Verifica: : Prove pratiche, Test, Osservazioni.

Competenze di Cittadinanza: Collaborare e Partecipare / Risolvere Problemi					
UDA: la palestra verde					
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 tecniche evolute delle discipline	Capacità coordinative Capacità condizionali Azioni fondamentali delle discipline	Azioni e esercitazioni individuali, a coppie, di gruppo e di squadra	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 ◆ 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 Quarte

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. Questa disciplina sarà trattata solo come attività di studio e quindi solo come fondamentali dello sport. In caso di nuove disposizioni anti covid-19 questa disciplina sarà trattata solo oralmente per consentire agli allievi di acquisire le competenze adeguate ad una quarta superiore.**

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: approfondimento

Verifica: : Prove Pratiche, Test, Osservazioni.

Competenze di Cittadinanza: Collaborare e Partecipare / Risolvere Problemi					
UDA: La palestra verde					
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 	Ripresa ed approfondimento dei fondamentali trattati nel triennio	Coordinazione oculomanuale Principali fondamentali individuali e di squadra	Azioni e esercitazioni individuali, a coppie, di gruppo e di squadra	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 				
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 				

ATLETICA Classi Quarte

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: sviluppo

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

Competenze di Cittadinanza: Collaborare e Partecipare / Risolvere Problemi

UDA: La palestra verde

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>Ripresa delle discipline trattate nel triennio e consolidamento dei vari gesti tecnici delle discipline sportive</p>	<p>Corsa</p> <p>Salti e balzi</p> <p>Salto in alto</p> <p>Getto del peso</p>	<p>Azioni e esercitazioni individuali e a coppie mantenendo la distanza di sicurezza anti covid-19</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 mantenendo la distanza anti covid prevista dal regolamento di istituto. 				
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				