

<b>CALCIO Classi Quinte</b>
-----------------------------

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 nazionale questa disciplina sarà trattata solo come fondamentali di 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.**

**Sviluppo cronologico : Annuale**

**Livello: approfondimento**

**Verifica: : Prove Pratiche, Test, Osservazioni.**

<b>Competenze di Cittadinanza: Progettare / Individuare collegamenti e relazioni</b>					
<b>UDA:</b>					
<b>Competenze</b>	<b>Esiti formativi (descrittori)</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Conoscenze pregresse</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Tempi</b>
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Si applica con continuità</li> <li>◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.)</li> <li>◆ Applica adeguate capacità coordinative generali</li> <li>◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline</li> </ul>	<b>Ulteriore consolidamento dei fondamentali trattati nel triennio</b>	<b>Coordinazione oculopodolica</b>  <b>Padronanza dei fondamentali individuali e a coppie.</b>	<b>Azioni e esercitazioni individuali e a coppie</b>	<b>40' pratici per lezione</b>
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative</li> <li>◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive attivando tutte le precauzioni anti covid-19 previste per praticare lo sport</li> </ul>				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile</li> <li>▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate</li> <li>▪ Conosce e rispetta il protocollo anti covi-19 delle palestre</li> </ul>				
Applicare norme di igiene generale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conosce e applica le comuni norme di</li> </ul>				

<b>GINNASTICA Classi Quinte</b>
---------------------------------

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.**

<b>Competenze di Cittadinanza: Progettare / Individuare collegamenti e relazioni</b>					
<b>UDA:</b>					
<b>Competenze</b>	<b>Esiti formativi (descrittori)</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Conoscenze pregresse</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Tempi</b>
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Si applica con continuità</li> <li>◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.)</li> <li>◆ Applica adeguate capacità coordinative generali</li> <li>◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline</li> </ul>	<b>Ripresa ed approfondimento degli elementi più acrobatici della disciplina</b>	<b>Rotolamenti Equilibri di base Capovolte avanti, dietro e tuffate Verticali Volteggi al cavallo</b>	<b>Esercizi individuali e a coppie</b>	<b>Interventi di 15/30' per lezione</b>
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative</li> <li>◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive rispettando le regole anti covid-19 previste</li> </ul>				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile</li> <li>▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate</li> <li>▪ Conosce e rispetta il protocollo sicurezza anti covid-19 delle scienze motorie</li> </ul>				
Applicare norme di igiene generale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conosce e applica le comuni norme di igiene e profilassi</li> <li>▪ Segue uno stile di vita adeguato a tutelare la propria salute</li> </ul>				

## PALLACANESTRO Classi Quinte

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 fondamentali del gioco come parte pratica mantenendo il distanziamento di due metri tra i ragazzi a causa della situazione sanitaria del paese. In caso di nuova direttiva anti covid-19 saranno svolte solo lezioni teoriche a riguardo.**

**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.**

<b>Competenze di Cittadinanza: Progettare / Individuare collegamenti e relazioni</b>					
<b>UDA:</b>					
<b>Competenze</b>	<b>Esiti formativi (descrittori)</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Conoscenze pregresse</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Tempi</b>
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Si applica con continuità</li> <li>◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.)</li> <li>◆ Applica adeguate capacità coordinative generali</li> <li>◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline</li> </ul>	<b>Ulteriore approfondimento dei fondamentali trattati nel triennio</b>	<b>Coordinazione oculomanuale</b>  <b>Fondamentali individuali e a coppie</b>	<b>Azioni e esercitazioni individuali e a coppie</b>	<b>45' pratici per lezione</b>
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative</li> <li>◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive mantenendo le distanze di sicurezza anti covid-19</li> </ul>				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile</li> <li>▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate</li> <li>▪ Conosce e rispetta le regole del protocollo anti covid-19 previste per fare uso degli attrezzi e delle strutture sportive</li> </ul>				
Applicare norme di	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conosce e applica le</li> </ul>				

<b>PALLAVOLO Classi Quinte</b>
--------------------------------

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. A causa della situazione sanitaria attuale la disciplina sarà trattata solo come fondamentali sostituendo il gioco di squadra con esercizi a coppie e a gruppi di massimo tre persone, mantenendo le distanze di sicurezza previste dal protocollo anti covid-19 dell'istituto.**

**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: approfondimento**

**Verifica: : Prove pratiche, Test, Osservazioni.**

<b>Competenze di Cittadinanza: Progettare / Individuare collegamenti e relazioni</b>					
<b>UDA:</b>					
<b>Competenze</b>	<b>Esiti formativi (descrittori)</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Conoscenze pregresse</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Tempi</b>
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Si applica con continuità</li> <li>◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.)</li> <li>◆ Applica adeguate capacità coordinative generali</li> <li>◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline</li> </ul>	<b>Ulteriore approfondimento dei fondamentali trattati nel triennio</b>	<b>Coordinazione oculomanuale</b>  <b>Fondamentali individuali</b>	<b>Azioni ed esercitazioni individuali, a coppie, di gruppo</b>	<b>45' pratici per lezione</b>
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative</li> <li>◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive mantenendo le distanze di sicurezza anti covid-19</li> </ul>				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile</li> <li>▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate</li> <li>▪ Conosce e rispetta il regolamento disciplinare dell'istituto e il protocollo anti covid-</li> </ul>				

## GIOCHI EDUCATIVI Classi Quinte

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. Si manterrà sempre il distanziamento previsto dal protocollo anti covid- 19 per le palestre.

Attività proposte: 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: approfondimento

Verifica: : Prove pratiche, Test, Osservazioni, Questionari per Prove simulazione  
Terza Prova scritta (Esame di Stato)

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"> <li>◆ Si applica con continuità</li> <li>◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.)</li> <li>◆ Applica adeguate capacità coordinative generali</li> <li>◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline</li> </ul>	<b>Azioni tecniche evolute delle discipline</b>	<b>Capacità coordinative</b>  <b>Capacità condizionali</b>  <b>Azioni fondamentali delle discipline</b>	<b>Azioni e esercitazioni individuali, a coppie, e di piccoli di gruppi</b>	<b>40’ per lezione</b>
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative</li> <li>◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive rispettando le regole anti covid-19</li> </ul>				
Rispettare le regole dell’ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile</li> <li>▪ Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive trattate</li> <li>▪ Conosce e rispetta il protocollo anti covid-19 delle scienze motorie</li> </ul>				
Applicare norme di igiene generale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conosce e applica le comuni norme di</li> </ul>				

<b>ATLETICA Classi Quinte</b>
-------------------------------

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, Questionari per simulazione Terza Prova scritta esame di stato

<b>Competenze di Cittadinanza: Progettare / Individuare collegamenti e relazioni</b>					
<b>UDA:</b>					
<b>Competenze</b>	<b>Esiti formativi (descrittori)</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Conoscenze pregresse</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Tempi</b>
Acquisire una adeguata metodologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Si applica con continuità</li> <li>◆ Applica adeguate capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, etc.)</li> <li>◆ Applica adeguate capacità coordinative generali</li> <li>◆ Applica adeguate capacità coordinative specifiche delle discipline</li> </ul>	<b>Corsa veloce</b>  <b>Corsa di resistenza</b>  <b>Ripresa delle discipline trattate con auto valutazione della preparazione atletica posseduta e studio dell'allenamento specifico da intraprendere</b>	<b>Corsa</b>  <b>Salti e Balzi</b>  <b>Salto in lungo da fermi</b>  <b>Salto in alto</b>  <b>Getto del peso</b>	<b>Azioni e esercitazioni individuali e a coppie</b>	<b>40' pratici per lezione</b>
Socializzare con i compagni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni collaborative</li> <li>◆ Si relaziona in modo positivo con i compagni in situazioni competitive mantenendo il distanziamento di due metri</li> </ul>				
Rispettare le regole dell'ambito motorio e comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conosce e rispetta le regole della convivenza civile</li> <li>▪ Conosce e rispetta le</li> </ul>				

	regole delle discipline sportive trattate ▪ Conosce e rispetta il regolamento anti covid-19				
Applicare norme di igiene generale	▪ Conosce e applica le comuni norme di igiene e profilassi ▪ Segue uno stile di vita adeguato a tutelare la propria salute ▪ Conosce e applica le comuni norme di profilassi anti covid-19				