

CALCIO Classi Quinte

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.

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 	Ulteriore consolidamento dei fondamentali trattati nel triennio	Coordinazione oculopodolica Padronanza dei fondamentali individuali e a coppie.	Azioni e esercitazioni individuali e a coppie	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 attivando tutte le precauzioni anti covid-19 previste per praticare lo 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 il protocollo anti covi-19 delle palestre 				
Applicare norme di igiene generale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e applica le comuni norme di 				

GINNASTICA Classi Quinte

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 	Ripresa ed approfondimento degli elementi più acrobatici della disciplina	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 rispettando le regole anti covid-19 previste 				
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 anti covid-19 delle scienze motorie 				
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 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.

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 	Ulteriore approfondimento dei fondamentali trattati nel triennio	Coordinazione oculomanuale Fondamentali individuali e a coppie	Azioni e esercitazioni individuali e a coppie	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 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 le regole del protocollo anti covid-19 previste per fare uso degli attrezzi e delle strutture sportive 				
Applicare norme di	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e applica le 				

PALLAVOLO Classi Quinte

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.

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 	Ulteriore approfondimento dei fondamentali trattati nel triennio	Coordinazione oculomanuale Fondamentali individuali	Azioni ed esercitazioni individuali, a coppie, di gruppo	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 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 regolamento disciplinare dell'istituto e il protocollo anti covid- 				

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"> ◆ 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, e di piccoli di gruppi	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 rispettando le regole 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 anti covid-19 delle scienze motorie 				
Applicare norme di igiene generale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e applica le comuni norme di 				

ATLETICA Classi Quinte

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

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 	Corsa veloce Corsa di resistenza Ripresa delle discipline trattate con auto valutazione della preparazione atletica posseduta e studio dell'allenamento specifico da intraprendere	Corsa Salti e Balzi Salto in lungo da fermi Salto in alto Getto del peso	Azioni e esercitazioni individuali e a coppie	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 mantenendo il distanziamento di due metri 				
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 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce e rispetta il regolamento anti covid-19 				
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 ▪ Conosce e applica le comuni norme di profilassi anti covid-19 				