

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		4 D	Chimico biologico		2
Moduli	Contenuti	Obiettivi	Metodi	Spazi e mezzi utilizzati	Criteri di valutazione	Tempi	Tipologia delle prove
Preparazione atletica generale e condizionamento psico-fisico	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Corsa: in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera" ❑ Stretching, pre-atletici, potenziamento ❑ Corsa di resistenza : prove cronometrate 1500, 800x3 ❑ Circuiti estensivi con piccoli e grandi attrezzi 	Miglioramento delle capacità organiche e coordinative generali, potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità, coordinazione)	<ul style="list-style-type: none"> -Lezione frontale con metodo globale e analitico. -Correzioni individuali e generali. -Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione. 	Palestra, prati del Talvera, pista ciclabile, campi sportivi scolastici all'aperto, piscina scolastica.	<p>50/100 per il profitto, dedotto da: gesto tecnico, competenza specifica acquisita, difficoltà e precisione dell'esecuzione, miglioramento. proprie capacità iniziali.</p> <p>50/100 per la partecipazione, l'impegno, la collaborazione, l'atteggiamento e la disponibilità ad imparare, l'assiduità della frequenza.</p>	da 15 a 60 min. per lezi., 7 lezioni circa	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Test d'ingresso ❑ Osservazioni dirette ❑ Utilizzo di griglie di valutaz. ❑ Prove multiple cronometrate e misurate
Sport individuali	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Attrezzistica, acrogym, acrobatica ❑ Pattinaggio su ghiaccio (2 lez.) ❑ Nuoto (4 lez.) perfezionamento. nei 3 stili princip. 	Miglioramento dei gesti tecnici specifici, acquisizione di maggiore sicurezza in situazioni motorie inusuali				<p>4 lez. circa acrobatica</p> <p>2 lez. pattinag.</p> <p>4 lez. nuoto</p>	

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		4 D	Chimico biologico		2
Moduli	Contenuti	Obiettivi	Metodi	Spazi e mezzi utilizzati	Criteri di valutazione	Tempi	Tipologia delle prove
Sport di squadra	Volley, Calcio, Floorball, Ultimate, Basket	Perfezionamento fondamentali Indiv. e di squadra, conoscenza regol., fairplay.,gioco.	vedi sopra	vedi sopra	vedi sopra	7 lez.circa	vedi sopra
Didattica a distanza	Link di riferimento per esercitarsi in workout a casa. Progetto: "Video sport di classe" Primo soccorso- Erste Hilfe (dopo 11/5/20)	Idee per svolgere in autonomia esercizi di riscaldamento e potenziamento realizzare con creatività,originalità, giusta esecuzione, una proposta di lavoro sportivo a casa apprendere le nozioni base di primo soccorso dal sito della Weisses Kreuz di Bolzano	Utilizzo di link in internet indicati dall'insegnante Produzione video di classe Visionare, spiegare, commentare con la classe le video-animazioni sul sito indicato	internet, videolez. piattaforma Zoom, registro Spaggiari	Modalità di partecipazione alla DAD(presenza, interesse) . modalità di Svolgimento del progetto "Video sport di classe" (originalità,esecuzione). Presenza e interventi alle videolez. di primo soccorso.	Marzo,aprile, maggio e giugno 2020	Presentazione video"sport di classe" Presenza a videolez. su primo soccorso e interventi