

SCHEDA DI PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA - ANNO SCOLASTICO 2020/21

Disciplina: **Scienze Motorie e Sportive**

Prof. **Mattia Todaro**

Unità didattica o modulo	Argomenti e contenuti	Tempi	Competenze	Metodologia didattica	Valutazione verifiche
<ul style="list-style-type: none"> • Capacità condizionali • Capacità coordinative • Sport di squadra • Sport individuali • Salute e benessere 	<ul style="list-style-type: none"> • Resistenza • Forza • Velocità • Mobilità articolare • Coordinazione • Giochi tradizionali • Giochi adattati • Ultimate frisbee • Dodgeball • Calcio e calcio a 5 • Pallavolo • Pallacanestro • Pallamano • Floorball • Atletica leggera 	<p>Lo svolgimento e il completamento delle unità didattiche o moduli avranno una cadenza variabile (mensile-bimestrale)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento delle capacità condizionali • Sviluppo delle capacità coordinative • Conoscenza dei fondamentali tecnici e del regolamento degli sport di squadra e individuali • Padronanza e utilizzo di applicazioni o software per il monitoraggio dell'attività fisica 	<ul style="list-style-type: none"> • Lezioni pratiche • Esercitazioni individuali, di coppia e di gruppo • Didattica digitale integrata • Applicazioni, software e strumenti per il monitoraggio dell'attività fisica (GPS, Adidas Running, Strava, cardiofrequenzimetro, ecc...) 	<p>Si terrà conto dei risultati ottenuti nei test di valutazione delle capacità motorie; dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali e ai livelli di partenza; della partecipazione, dell'impegno e dell'interesse dimostrati durante le lezioni. Le eventuali giustificazioni dalle lezioni pratiche, se non motivate da certificato medico, incideranno negativamente sulla valutazione.</p>

Bolzano, 01.12.2020

IL DOCENTE

Mattia Todaro