

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		2 L	Liceo scienze applicate		2
Moduli	Contenuti	Obiettivi	Metodi	Spazi e mezzi utilizzati	Criteri di valutazione	Tempi	Tipologia delle prove
1.Preparazione atletica generale e condizionamento psico-fisico	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Corsa: in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera"</li> <li>❑ Stretching,pre-atletici,potenziamento</li> <li>❑ Corsa di resistenza : 800mt/1500mt/mini Cooper/</li> <li>❑ Circuiti estensivi con piccoli e grandi attrezzi</li> </ul>	Miglioramento delle capacità organiche e coordinative generali, potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità, coordinazione)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lezione frontale con metodo globale e analitico.</li> <li>-Correzioni individuali e generali.</li> <li>-Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione.</li> <li>-Problem solving.</li> <li>-Peer tutoring.</li> </ul>	Palestra, prati del Talvera, campi sportivi scolastici all'aperto	<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>	da15 a 60 min. per lezi., 8 lezioni circa	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Test d'ingresso</li> <li>❑ Osservazioni dirette</li> <li>❑ Utilizzo di griglie di valutaz.</li> <li>❑ Prove multiple cronometrate , misurate</li> </ul>

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		2 L	Liceo scienze applicate		2
Moduli	Contenuti	Obiettivi	Metodi	Spazi, mezzi utilizzati	Criteri di valutazione	Tempi	Tipologia delle prove
2. Sport di squadra	Volley, Calcio, Ultimate, Basket, Spikeball, Badminton, Tennis. Giochi con regole semplificate e codificate, giochi della tradizione popolare	Perfezionamento fondamentali Indiv. e di squadra, conoscenza regol., fairplay. Apprendere strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi, tempi di cui si dispone.	vedi sopra	vedi sopra	vedi sopra	10 lez.circa	vedi sopra
3. Didattica a distanza	Workout eseguiti in video lezione in diretta insieme all'insegnante e ai compagni. Esecuzione di esercizi motori, proposti dall'insegnante e dagli studenti, divisi per distretti muscolari, con corrette posture, esecuzioni, intensità. Esecuzione di sequenze di esercizi posturali.  Primo soccorso dal sito della Croce Bianca di Bz	Capacità di individuare gli esercizi più efficaci di potenziamento cardiorespiratorio o muscolare, di stiramento o di defaticamento, a seconda degli obiettivi di allenamento che si vogliono raggiungere.  Essere in grado di valutare gli interventi base di primo soccorso da effettuare.	Visionare e commentare con la classe i video sul sito indicato	Videolezioni sincrone e asincrone sulla piattaforma TEAMS, "didattica" registro Spaggiari	Modalità di partecipazione alla DAD (presenza, interesse, partecipazione). Modalità di interventi e originalità di proposta del proprio Workout con corretta esecuzione, spiegazione esercizi proposti e loro finalità.  Test di autovalutazione con comprensione strategie di primo intervento	Da novembre 2020 a metà aprile 2021 circa  12 lezioni sincrone con Workout  4 lezioni sincrone di Primo Soccorso	