

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		3 Q	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"> ❑ Corsa: in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera" ❑ Stretching,pre-atletici,potenziamento ❑ Corsa di resistenza : 800mt/1500mt/mini Cooper/ ❑ 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. -Problem solving. -Peer tutoring. 	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"> ❑ Test d'ingresso ❑ Osservazioni dirette ❑ Utilizzo di griglie di valutaz. ❑ Prove multiple cronometrate , misurate

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		3 Q	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, Baseball 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	12 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.	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.		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.	Da novembre 2020 a metà aprile 2021 circa 11 lezioni sincrone con Workout	