PROGETTAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE **CLASSI I-II-III** **A.S. 2021/2022**

DOCENTE: De Mattia Valerio – Salmistraro Valeria – Morazzini Maria Ida

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Conoscenze	**Competenze e Capacità**	**Attività didattica**	**Strumenti**	**Tipologia verifiche**
POTENZIAMENTO CAPACITA' CONDIZIONALI				
CAPACITA' CONDIZIONALI E LE METODICHE DI ALLENAMENTO	**METODICHE PER INCREMENTARE LE CAPACITA' CONDIZIONALI**	**LEZIONI TEORICHE E PRATICHE IN PALESTRA**	**LIBRO DI TESTO E PALESTRA**	**ORALE E PRATICO**
SVILUPPO CAPACITA' COORDINATIVE				
COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE COORDINAZIONE OCULO MUSCOLARE EQUILIBRIO TEMPISMO	**MIGLIORAMENTO DELLE PROPRIE CAPACITA' CONDIZIONALI E L'UTILIZZO DI QUESTE IN VARI GESTI SPORTIVI**	**LEZIONI TEORICHE E PRATICHE IN PALESTRA**	**LIBRO DI TESTO E PALESTRA**	**ORALE E PRATICO** .
CONOSCENZA E PRATICA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA				
REGOLAMENTO TECNICO DI GIOCHI DI SQUADRA E DISCIPLINE INDIVIDUALI FAIR PLAY	**SAPER FARE GIOCO DI SQUADRA INDIVIDUARE ERRORI DI ESECUZIONI APPLICARE LE DOVUTE CORREZIONI AI GESTI SPORT SPECIFICI**	**LEZIONI TEORICHE E PRATICHE IN PALESTRA**	**LIBRO DI TESTO E PALESTRA**	**ORALE E PRATICO**

ESPRESSIVITA' CORPOREA				
CONOSCE DIVERSE POSSIBILITA' DI ESPRESSIONE DEL CORPO CONOSCE LA SUCCESSIONE DELLE COMBINAZIONI PROPOSTE	INTERPRETARE IN MODO PERSONALE E CREATIVO LE COMBINAZIONI COREOGRAFICHE	LEZIONI TEORICHE E PRATICHE IN PALESTRA	LIBRO DI TESTO E PALESTRA	ORALE E PRATICO

SALUTE, BENESSERE PREVENZIONE, E SICUREZZA				
CONOSCERE IL CORPO UMANO I PRINCIPALI TRAUMI E LE NORME DI PRIMO SOCCORSO CONOSCERE I RISCHI PER LA SALUTE DERIVANTI DA ERRATE ABITUDINI DI VITA	SAPER PREVENIRE GLI INFORTUNI SAPERE COME COMPORTARSI IN CASO DI INFORTUNU SAPER COME MIGLIORARE IL PROPRIO BENESSERE PSICO-FISICO	LEZIONI TEORICHE E PRATICHE IN PALESTRA	LIBRO DI TESTO E PALESTRA	ORALE E PRATICO
AUTOVALUTATSI				

CONOSCERE PRINCIPI FISIOLOGICI SU CUI SI BASA L'ALLENAMENTO IN PROSPETTIVA DI UN MIGLIORAMENTO DELLE PRESTAZIONI	MISURARE IL PROPRIO SAPER FARE ATTRAVERSO TEST PSICO-FISICI CONOSCERE IL PROPRIO STATO DI EFFICIENZA FISICA ATTRAVERSO AUTOVALUTAZIONE DELLE PROPRIE CAPACITA'	LEZIONI TEORICHE E PRATICHE IN PALESTRA	LIBRO DI TESTO E PALESTRA	ORALE E PRATICO

Rubrica di valutazione di Educazione fisica

- **Nella formulazione del voto intermedio e finale verranno presi in considerazione:**
- **valutazioni ottenute nell'arco del trimestre nelle singole prove – scritte ed orali**
- **progresso nel percorso individuale di studio rispetto alla situazione di partenza**
- **impegno**
- **partecipazione**
- **metodo di studio**

Voto	Descrittore
9-10	Utilizza le abilità motorie in modo personale, produttivo ed efficace. Rispetta le regole e collabora serenamente con i compagni
8	Utilizza le varie abilità motorie in modo abbastanza sicuro ed efficace. Rispetta le regole e collabora con i compagni
7	Utilizza le varie abilità motorie in modo abbastanza sicuro. Rispetta generalmente le regole
6	Utilizza gli schemi motori appresi in situazioni strutturate. Non sempre rispetta le regole e va guidato nel lavoro di gruppo
5	È in difficoltà a realizzare semplici richieste motorie e ad adeguarsi a semplici proposte operative. Ha difficoltà a rispettare le regole e nei rapporti con i compagni
4	4 Esprime con superficialità e inesattezza gli aspetti essenziali di un'attività motorie. Non rispetta le regole e non sa ancora relazionarsi serenamente con i compagni

Quindi, oltre lo specifico della disciplina, la valutazione terrà presenti i seguenti elementi che possono far aumentare o diminuire il voto

IMPEGNO	**▲- Rispetta sempre le consegne ed i tempi richiesti** **▼- Spesso non esegue i compiti assegnati** **▼- Non esegue mai i compiti assegnati** **▼- Spesso è sprovvisto di materiale** **▼- Comunicazioni/note inviate alla famiglia**
PARTECIPAZIONE	**▲- Fa domande e propone il suo punto di vista** **▲- E' attento alla discussione ed interviene a proposito** **▼- Interviene solo se sollecitato** **▼- Interviene a sproposito nella discussione**
METODO di LAVORO	**▲- Organizza bene tempi e modalità di lavoro** **▼- E' affrettato ed approssimativo nell'esecuzione del lavoro** **▲- Partecipa in modo attivo al lavoro di gruppo** **▼- Partecipa in modo passivo al lavoro di gruppo**

Legenda: ▲= Elemento positivo che fa alzare il voto ▼= Elemento negativo che fa abbassare il voto