

EDUCAZIONE FISICA 1^ PROGETTO CINQUE

MODULO	CONOSCENZE	CAPACITA'-COMPETENZE
<p>1)CAPACITA' CONDIZIONALI                      Periodo: Sett-Ottobre                      Verifica: fine Ottobre                      Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti.                      Strumenti: attrezzature sportive in dotazione alla palestra supportate talvolta da video didattici.</p>	<p>-Conoscenze di semplici tests di verifica                      -Conoscenza minima dei principi del potenziamento fisiologico:mobilità e scioltezza articolare, tonificazione muscolare e attività di durata.</p>	<p>-Saper eseguire i tests con sufficiente correttezza.                      -Dimostrare una certa padronanza nell'esecuzione di semplici esercitazioni relative al potenziamento fisiologico: corsa campestre, es.di stretching e di tonificazione muscolare.</p>
<p>2)ATTIVAZIONE GENERALE (RISCALDAMENTO)                      Periodo: tutto l'anno                      Verifica: metà Gennaio                      Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti.                      Strumenti: attrezzature sportive in dotazione alla palestra supportate talvolta da video didattici.</p>	<p>-Conoscenza delle principali esercitazioni e delle norme elementari che regolano il riscaldamento.</p>	<p>-Padronanza nell'eseguire le adeguate esercitazioni in relazione all'attivazione generale.</p>
<p>3)CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE                      Periodo:tutto l'anno                      Verifica: inizio Maggio                      Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti.                      Strumenti: attrezzature sportive in dotazione alla palestra supportate talvolta da video didattici.</p>	<p>-Conoscenza e nomenclatura degli attrezzi in dotazione alla palestra e le principali esercitazioni che si possono effettuare per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.</p>	<p>-Corretto utilizzo delle strutture e degli attrezzi (piccoli e grandi) con funzione primaria e di riporto.                      -Padronanza della motricità di base e miglioramento delle qualità condizionali e coordinative</p>
<p>4)PALLAVOLO E RUGBY                      Periodo:Settembre-Gennaio                      Verifica: fine Gennaio                      Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti.                      Strumenti: attrezzature sportive in dotazione alla palestra supportate talvolta da video didattici.</p>	<p>-Conoscenza di elementi tecnici-tattici e regolamentari dei giochi in oggetto.</p>	<p>-Praticare forme propedeutiche ed adattamenti presportivi.                      -Eseguire con sufficiente correttezza i gesti tecnici (fondamentali individuali degli sport di squadra in oggetto).                      -Sapersi relazionare in attività finalizzate ad obiettivi comuni al gruppo, dimostrando di:                      -partecipare attivamente e collaborare ad iniziative sportive e al dialogo educativo, coinvolgendo anche i compagni in situazioni sportive e giochi di squadra                      -organizzare il proprio tempo per gestire e rispettare gli impegni presi</p>

EDUCAZIONE FISICA

MODULO	CONOSCENZE	CAPACITÀ – COMPETENZE
<p>5)PALLACANESTRO E CALCIO A 5</p> <p>Periodo: Febbraio-Maggio                      Verifica: fine Maggio                      Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti.                      Strumenti: attrezzature sportive in dotazione alla palestra supportate talvolta da video didattici.</p>	<p>-Conoscenza di elementi tecnici-tattici e regolamentari dei giochi in oggetto.</p>	<p>-Praticare forme propedeutiche ed adattamenti presportivi.                      -Eseguire con sufficiente correttezza i gesti tecnici (fondamentali individuali degli sport di squadra in oggetto).                      -Sapersi relazionare in attività finalizzate ad obiettivi comuni al gruppo, dimostrando di:                      -partecipare attivamente e collaborare ad iniziative sportive e al dialogo educativo, coinvolgendo anche i compagni in situazioni sportive e giochi di squadra                      -organizzare il proprio tempo per gestire e rispettare gli impegni presi</p>
<p>6)ATLETICA LEGGERA</p> <p>Periodo: Febbraio-Aprile                      Verifica: fine Aprile                      Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti.                      Strumenti: attrezzature sportive in dotazione alla palestra supportate talvolta da video didattici.</p>	<p>-Conoscenza tecnica di alcune specialità dell'atletica leggera</p>	<p>-Eseguire i principali gesti tecnici di alcune specialità, quali: la corsa veloce con partenza dai blocchi, a corsa ad ostacoli, la corsa di resistenza, il getto del peso ed il salto in alto</p>