

	-Ginnastica pre-acrobatica: capovolta, candela, ruota,(PAI a.s.2019-20). <u>Contenuti teorici:</u> -le abilità motorie - open skills e closed skills; -regolamento in sintesi degli sport praticati;	
Salute e benessere	<u>Contenuti pratici:</u> - Camminata all'aperto; - Yoga - il saluto al sole, le dieci posizioni fondamentali; - La respirazione addominale e toracica, tecniche di rilassamento. <u>Contenuti teorici:</u> - protocolli vigenti rispetto alla sicurezza igienica, in particolare in tempo di Covid-19. -Concetto di salute, i fattori determinanti -I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione. -La postura della salute: il mal di schiena, un male sociale, paramorfismi e dismorfismi della colonna, analisi della postura e rieducazione posturale (Ed.Civica, ambito Cittadinanza Digitale- educazione alla salute).	da settembre a giugno
Linguaggio del corpo	Contenuti pratici: -ballo di gruppo – danza folk americana; -ballo individuale – salsa cubana, passo base; -arbitraggio dei giochi di squadra.	da settembre a giugno

Modalità di lavoro

- Lezioni pratiche frontali: presentazione dell'attività-spiegazione teorica-dimostrazione pratica quando possibile;
- Didattica laboratoriale;
- Lavoro individuale, di coppia, di gruppo, di squadra;
- Metodo induttivo;
- Metodo modulare: dal gesto globale al movimento analitico, al gesto sportivo;
- Cura e dosaggio del carico: carichi gradualità; circuit training; interval training; metodo di durata; lavoro isometrico e lavoro pliometrico;
- Approfondimenti e Relazioni scritte digitali.
- Stimolazione all'autovalutazione personale attraverso momenti dialogici.

In DaD:

- Videolezione sincrona con piattaforma Google Gsuite for education - Gmeet

Gli alunni esonerati dalla pratica per motivi di salute, parteciperanno con funzioni di arbitraggio, di supporto organizzativo-registrazione dati ecc... all'insegnante e ai compagni; svolgeranno sistematicamente una relazione scritta (file), descrittiva dei contenuti pratici trattati.

Strumenti di lavoro (spazi e attrezzi sono in condivisione con altre classi)

La classe condivide la palestra e gli attrezzi con un altro gruppo classe; le due ore previste si svolgono unite in una unica lezione settimanale.

- Laboratorio Palestra e Impianti Sportivi esterni;
- Grandi attrezzi fissi, semimobili, mobili; piccoli attrezzi; altro materiale anche non codificato;
- Digital device -tablet, pc;
- Sistemi di misurazione spaziale e temporale manuali ed elettronici, riproduttori musicali e video;
- Files musicali, video e applicazioni digitali di libero utilizzo, reperibili nel web;
- Applicazioni Google - Classroom, Moduli;
- Fotocopie.

Verifiche

- Prove pratiche (oggettive, soggettive tramite osservazione della qualità del movimento); comparazione dei risultati delle prove con modelli standard e/o adattati in rapporto alle reali potenzialità della classe;
- Prove di verifica scritte, anche digitali;
- Colloqui esplorativi delle conoscenze;
- Approfondimenti individuali;
- Numero minimo di verifiche a quadrimestre: tre.

Valutazione

La valutazione avverrà seguendo i criteri individuati dal dipartimento, prevalentemente sulla base:

- delle verifiche pratiche;
- delle verifiche scritte, in particolare per gli alunni esonerati dall'attività pratica;
- dei colloqui esplorativi delle conoscenze;
- dell'atteggiamento (impegno, partecipazione, relazione, autonomia);
- del miglioramento rispetto al livello di partenza.

Attività di recupero, sostegno e potenziamento

- Percorsi di recupero *in itinere* al bisogno.
- Recupero e potenziamento curricolare
- Lavoro assistito (*peer to peer*)