

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	4 BEM
INDIRIZZO	ECONOMICO MARKETING
ANNO SCOLASTICO	2019/20
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BRAZZAROLA FEDERICA

REV
DATA
EMESSO
MDI
01
01.03.2019
RSGQ
11.3.5

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 4BEM

Libro di testo adottato: In Movimento

Altri materiali utilizzati: (testi, contributi multimediali, materiale predisposto dal docente, ecc.)

COMPETENZE SVILUPPATE	NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI	CONTENUTI
MOVIMENTO	Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni . Capacità coordinative e capacità condizionali	Es. di riscaldamento, test Motori qualità fisiche, Circuitii ,Percorsi, Es. di mobilità articolare, Stretching, Capacità condizionali : forza, velocità ,resistenza, es. di Coordinazione oculo-podolica e oculo-manuale, staffette, andature atletiche. es a coppie ed individuali.
LINGUAGGIO DEL CORPO	Percezione sensoriale ed espressività corporea.	es. individuali a corpo libero e con attrezzi
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati e presportivi.	Pallaguerra pallaguerra-basket, HitBall Pallavolo, Pallamano, Pallacanestro(fondamentali individuali e di squadra). Torneo d'istituto di Pallavolo, calcetto Atletica : Getto del Peso, Corsa Badminton
SALUTE E BENESSERE	Norme generali di igiene e di prevenzione infortuni DAD	Apparato cardiocircolatorio, tabelle di Fitness

Premesso che nell'apprendimento di alcune abilità non c'è un ordine cronologico, ma ogni attività è formativa e propedeutica al raggiungimento degli obiettivi finali. Per quanto riguarda la Competenza 'Gioco e Sport' è mancata la possibilità di sperimentare il gioco di squadra sia nelle attività ludiche che negli sport , questo tipo di abilità è possibile svilupparle solo in palestra insieme ai compagni di classe e con gli attrezzi specifici. Gli obiettivi delle scienze-motorie sono da sviluppare nel quinquennio, per cui verranno recuperate approfondendo il prossimo anno scolastico in itinere.

Attività in ambiente naturale: le uscite didattiche programmate di Rafting in Valstagna saranno riproposte il prossimo anno scolastico se ci sarà la possibilità.

Piove di sacco : 13/06/2020

Il Docente : Brazzarola Federica