

# PROGRAMMA SVOLTO

CLASSI DALLA 1<sup>^</sup> ALLA 4<sup>^</sup>

<b>CLASSE</b>	4BSA
<b>INDIRIZZO</b>	AGRARIA
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2019/2020
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>DOCENTE</b>	VIEL VANESSA

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 4BSA

Libro di testo adottato: "In Movimento" G. Fiorini-S.Coretti- S.Bocchi ED. Marietti scuola

Altri materiali utilizzati: *Le attrezzature presenti in palestra, uso della LIM, piattaforme on-line: aule virtuali di Spaggiari e Gsuite per la DAD*

COMPETENZE SVILUPPATE	MODULI/UNITÀ/NUCLEI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<b>COMPETENZA MOVIMENTO</b>	<b>CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ COORDINAZIONE E SCHEMI MOTORI DI BASE.</b>	ESERCIZI DI RISCALDAMENTO. TEST MOTORI PER LE QUALITÀ FISICHE, ESERCIZI DI MOBILITÀ, STRETCHING, RESISTENZA, POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA, STAFFETTE, GIOCHI DI CORSA. SEMPLICI ESERCIZI DI TENUTA CORPOREA. ANDATURE PRE-ATLETICHE. <b>DAD:</b> STUDIO DEGLI APPARATI RESPIRATORIO, CARDIO-CIRCOLATORIO ED IMMUNITARIO.
<b>COMPETENZA LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	<b>PERCEZIONE SENSORIALE ESPRESSIVITÀ CORPOREA</b>	ESERCIZI DI GRUPPO SEGUENDO I RITMI E LE AZIONI DEI COMPAGNI. ESERCIZI E GIOCHI A COPPIE, TERZIGLIE E QUADRIGLIE. ELEMENTI DI ACROSPORT A QUATTRO/CINQUE.
<b>COMPETENZA GIOCO-SPORT</b>	<b>GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT</b>	GIOCHI STRUTTURATI E PRE-SPORTIVI: PALLAGUERRA CON VARIANTE E GIOCHI PROPEDEUTICI, HIT-BALL, MAD-BALL GIOCHI SPORTIVI, FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA: PALLAVOLO, BASKET ED ATLETICA, TORNEO D'ISTITUTO DI PALLAVOLO. <b>DAD:</b> LAVORO INDIVIDUALE CON 3 TIPOLOGIE DI ALLENAMENTO E MONITORAGGIO PARAMETRI CARDIACI.
<b>COMPETENZA SALUTE E BENESSERE</b>	<b>PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E CORRETTI STILI DI VITA AMBIENTE NATURALE</b>	CENNI SULLA CORRETTA IGIENE PERSONALE, SUL CORRETTO ABBIGLIAMENTO SPORTIVO, SUI COMPORAMENTI DI BASE PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E TUTELA DELLA SALUTE PERSONALE E COLLETTIVA. <b>DAD:</b> PRESA DI COSCIENZA SUL PROPRIO STATO DI SALUTE BASALE E SOTTO SFORZO ATTRAVERSO L'ANALISI DEL BATTITO CARDIACO PRE POST ESERCIZIO. CENNI DI ALIMENTAZIONE, MICROBIOTA INTESTINALE, SISTEMA IMMUNITARIO E SPORT. IL MOVIMENTO COME MEZZO DI PREVENZIONE.

- Nella disciplina delle Scienze Motorie e sportive l'apprendimento di alcune abilità non procede seguendo un ordine “cronologico”, ma ogni attività è formativa e propedeutica al raggiungimento degli obiettivi finali per cui la docente dichiara che, a causa della sospensione forzata dalle lezioni, non ha svolto alcune parti del modulo : **gioco-sport** in quanto 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. Per l'**Attività in ambiente naturale** non è stato possibile effettuare l'uscita a Valstagna per l'attività di Rafting programmata per Maggio 2020. L'uscita sarà riproposta appena possibile.  
Gli obiettivi delle scienze-motorie sono da sviluppare nel quinquennio, per cui verranno recuperati, approfondendoli, il prossimo anno scolastico in itinere.

Piove di Sacco, 20/06/2020

Il Docente VIEL VANESSA