

PROGRAMMA SVOLTO
E
PIANO DI INTEGRAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI
A.S. 2019/2020

DOCENTE:	Pietro Frittoli
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	4 ^A INFO

Sono state sviluppate parzialmente le seguenti competenze:

- Concetti di Anatomia e fisiologia del Corpo Umano.
- Teoria e allenamento
- Classificazione delle Capacità Coordinative e Condizionali
- L'Allenamento delle capacità Motorie condizionali, coordinative e espressive
- Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Avviamento Motorio	Fasi del riscaldamento: effetti e finalità; Esercitazioni generali e specifiche; Attività esemplificative.
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e in piccoli gruppi
Pratica Sportiva	Partite e Tornei di calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, Tennis Tavolo.
Test di verifica su fondamentali dei giochi di squadra	Test di verifica: pallacanestro: terzo tempo
Esperienza e pratica di esercitazioni yoga	Asana singole e sequenze; Esercitazioni di stretching.

Atletica Leggera	Esperienza sulla corsa lunga; Progressione e test di verifica; Test di forza esplosiva ed elastica: triplo alternato.
Teoria	Relazione su libro a scelta a tema sportivo

Il programma svolto è stato visionato ed approvato dai rappresentanti degli studenti della classe.

Competenze dichiarate nella programmazione iniziale, non sviluppate o sviluppate parzialmente (specificare) nel secondo quadrimestre, da sviluppare nel piano di integrazione degli apprendimenti:

- Fondamentali della Pallavolo
- Tecniche specifiche dell'Atletica Leggera (Getto del Peso)

Data: 8 giugno 2020