

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

DOCENTE:	Manfredini Federico
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	4ALSA

Sono state sviluppate le seguenti competenze:

- Teoria e allenamento
- La Supercompensazione
- L'Allenamento delle capacità Motorie condizionali e coordinative
- Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi. Tests
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi Tests
Resistenza	Esercizi con la corda e a corpo libero. Corsa di durata. Tests
Percezione di sé	Stretching
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Problem solving Tests
Sport	Pallacanestro, Tennis tavolo, Pallavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee, Pallamano, Badminton, Dodgeball, Hockey,
Teoria	Regolamenti sportivi Arbitraggio Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive individuali e di

	squadra La Supercompensazione Il fair play
--	--

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

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

- Coordinazione specifica e fine applicata alle discipline sportive
- Pratica degli sport di squadra
-

Per ogni Modulo vengono indicati i contenuti che saranno affrontati e i tempi previsti

MODULO	CONTENUTI
Coordinazione specifica	PERIODO: settembre 2020
	NUMERO ORE: 4
Pratica degli sport di squadra	PERIODO: settembre/novembre 2020
	NUMERO ORE: 10

Data: 8 giugno 2020