

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

<b>DOCENTE:</b>	Pietro Frittoli
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze Motorie
<b>CLASSE:</b>	4 <sup>A</sup> mem

**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.**

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
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**