

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

DOCENTE:	ZAPPONI ETTORE
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	4BINFO

Sono state sviluppate le seguenti competenze (indicare se integralmente o parzialmente):

- 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
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo
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 Ginnastica posturale e respiratoria

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 Sport e disabilità	Pallacanestro, Tennis tavolo, Pallavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee, Rugby, Pallamano, Badminton, Atletica leggera, Baseball, Dodgeball, Hockey, Palla tamburello, Acrobatica di base, Acrosport, Yoga Fitness: utilizzo di macchinari isotonici Tests sui fondamentali
Teoria	Apparato locomotore Nomenclatura e terminologia degli sport e degli esercizi di fitness Regolamenti sportivi Arbitraggio Primo soccorso Educazione alla salute: dipendenze e stili di vita Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive individuali e di squadra Contenuti multimediali e rielaborazione personale Il fair play
Progetti/discipline sportive	Ultimate frisbee, Calcio a 5, Arti marziali orientali, Nuoto, Atletica, Canottaggio, Tennis tavolo, Scherma, Pallacanestro, Judo, Canoa, Tennis

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

(Nel caso in cui tutte le competenze dichiarate nella programmazione iniziale siano state sviluppate si scriverà)

Tutte le competenze dichiarate nella programmazione iniziale sono state sviluppate

(altrimenti)

Competenze dichiarate nella programmazione iniziale, non sviluppate o sviluppate parzialmente (specificare) 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