



Docente: Simona Alice D'Andria

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

a.s.: 2019/2020 classe: 4^R

PROGRAMMA SVOLTO

LE CAPACITA' CONDIZIONALI E LA COORDINAZIONE MOTORIA

Miglioramento e allenamento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza) e della coordinazione motoria attraverso il test di Cooper, il test di Harre e il salto della funicella.

IL BOWLING

Come si gioca

Le regole del gioco

Partecipazione al progetto "Bowling a scuola"

LA PALLAVOLO

Come si gioca

Le regole di gioco

Fondamentali individuali e di squadra

Posizionamento in campo e sviluppo di un'azione di gioco

FILM "ADIDAS VS PUMA"

Saper osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva nell'attuale contesto socioculturale. Verifica attraverso l'invio di un elaborato scritto.

HOME FITNESS

Perché è importante praticare attività motoria

Consigli su come praticare esercizio fisico a casa

Scheda esemplificativa con esercizi divisi per distretti muscolari

IL FAIR PLAY

Che cos'è il fair play

Lo sport: che cos'è e cosa non deve essere

Aspetti trasversali tra competenze sportive e vita quotidiana

Verifica attraverso test di Google moduli

LA POSTURA

Alcuni semplici consigli per una postura corretta al pc

Lavorare con la giusta postura mantiene in salute

Video #iostotroppo seduto

Riscontro attraverso modulo di Google

**INTEGRAZIONE P.I.A. finale**

Il docente non ritiene necessario integrare la programmazione svolta ritenendola adeguata ad affrontare la classe successiva in quanto non sono stati trascurati le parti ritenute assi portanti del sapere per il raggiungimento degli obiettivi.

Torino, il 15/06/2020

Il Docente

Firma Alice D'Alie