

Docente: Simona Alice D'Andria Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

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

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 “NON CI RESTA CHE VINCERE” 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 #iostotropposeduto 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