

Programmazione attività didattica – a.s. 2022/2023

Disciplina: Scienze Motorie

Docente: Maspero Andrea

Classe: 4LA

<u>Obiettivi</u>	<u>Utilizzo corretto della terminologia fondamentale della materia;</u> <u>Conoscenza della struttura e del funzionamento del corpo umano;</u> <u>Conoscenza delle capacità coordinative e condizionali che regolano il movimento umano;</u> <u>Conoscenza dei traumi legati all'apparato muscolo scheletrico e principali norme di primo soccorso.</u> <u>Prevenzione.</u>
<u>Metodi</u>	<u>Lezioni teoriche in aula;</u> <u>Assegnazione di lavori individuali e/o di gruppo, da sviluppare in aula o a casa;</u> <u>Esercitazioni pratiche in palestra.</u> <u>Lavori individuali e/o di gruppo da sviluppare a casa e/o in aula.</u>
<u>Strumenti</u>	<u>Dispense cartacee e libro "In movimento".</u> <u>Utilizzo di materiale sportivo specifico;</u> <u>Mezzi propri informatici.</u>
<u>Criteri di valutazione</u>	<u>Test scritti/orali in aula (2 a quadrimestre);</u> <u>Test Pratici (2 a quadrimestre).</u>

<u>PROGRAMMAZIONE</u>				
<u>ATTIVITA'</u>	<u>1^ QUADRIMESTRE</u>		<u>2^ QUADRIMESTRE</u>	
<u>DIDATTICA</u>				
	<u>Sett/Ott./Nov.</u>	<u>Dic./Genn.</u>	<u>Febbr./Marzo</u>	<u>Aprile/Maggio.</u>

	<p><u>-Capacità coordinative.</u></p> <p><u>-Comunicazione non verbale e linguaggio del corpo.</u></p> <p><u>-Sport: atletica leggera.</u></p>	<p><u>-Capacità condizionali (forza, resistenza, velocità e flessibilità).</u></p> <p><u>-Sport: pallavolo e basket (teoria e pratica).</u></p>	<p><u>-Cenni di prevenzione, sicurezza e cenni di primo soccorso.</u></p> <p><u>-Sport: Badminton (teoria e pratica).</u></p>	<p><u>-Apparato respiratorio</u></p> <p><u>-Sport: Rugby (teoria / pratica).</u></p>
--	--	---	---	--