

Classe: QUARTA

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Indirizzo:tutti gli indirizzi

Ore di lezione annue previste: 68

testo scolastico “IN MOVIMENTO” ed. Marietti con espansioni on-line;

Videolezioni sul web: eventualmente in itinere

Materiale didattico: spazi e terreni di gioco interni ed esterni; piccoli e grandi attrezzi; strumentazioni per rilevazione test; libro di testo; strumenti audiovisivi; LIM (in alcuni casi);

Profilo previsto dello studente a inizio anno: l’allievo apprende e realizza movimenti complessi, grazie ad una maggiore padronanza di sé e all’ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive; coopera in équipe valorizzando le propensioni individuali; comprende l’esigenza di perseguire il proprio benessere individuale, adottando abitudini e comportamenti idonei al mantenimento dello stato di salute dinamica.

Profilo previsto dello studente al termine dell’anno scolastico: l’allievo consolida lo sviluppo delle conoscenze e delle abilità; la strutturazione psico-motoria si avvia al completamento; la maturazione delle aree cognitive, affettive, socio-relazionali gli consentono di lavorare con sempre più ampie capacità di senso critico e creativo; assume la consapevolezza di essere protagonista di ogni esperienza corporea vissuta.

PARTE PRATICA: Consolidamento degli schemi motori di base –consolidamento delle tattiche di gioco nella pallavolo e pallacanestro con schemi di squadra più complessi- flag tag – ultimate- 5 baseball- badminton- beach volley. Strategie di prevenzione per il mal di schiena

PARTE TEORICA: l’alimentazione e lo sport. ripresa della parte teorica sulla colonna vertebrale, paramorfismi e conoscenza degli esercizi di prevenzione

Valutazione: per la parte teorica: verifiche o interrogazioni – per la parte pratica: valutazione delle competenze degli argomenti trattati esercitazioni pratiche.

Modalità di recupero delle eventuali carenze formative degli studenti: in itinere con percorsi, prove ed esercizi facilitanti.