



PROGRAMMA SVOLTO

| | |
|----------|-----------------------------------|
| Docente | PEDRALI GIANFRANCO |
| Materia: | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| Classe: | 4R |
| a. s.: | 2021/22 |

| N. mod. | Titolo del modulo | Argomenti e attività svolte |
|----------------|---|---|
| 1 | MOVIMENTO E LINGUAGGI DEL CORPO Saper elaborare ed attuare risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Saper pianificare progetti e percorsi motori e sportivi. Essere in grado di rielaborare creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti. | -Presa di coscienza del proprio corpo e utilizzo delle sue potenzialità condizionali e coordinative. -Consolidamento degli schemi motori di base (sviluppo delle capacità coordinative) -Sviluppo delle qualità fisiche (forza-velocità-resistenza) |
| 2 | GIOCO E SPORT Praticare autonomamente attività sportiva con fair play, scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva. | Acquisizione degli elementi fondamentali dei seguenti sport individuali e di squadra : -Atletica : le corse di resistenza -Pallavolo -Basket - Ultimate frisbee -Badminton - Nuoto - Calcio a 5 |
| 3 | SALUTE E BENESSERE Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a | Si sono svolti in forma teorica i seguenti argomenti : -Gli effetti nocivi della sedentarietà. - Elementi teorici degli argomenti pratici trattati |



| | | |
|---|--|---|
| | stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti. | |
| 4 | NATURA E TECNOLOGIA Sapersi orientare nei diversi ambiti motori e sportivi utilizzando le tecnologie. | -Ricerche in rete sugli argomenti e sports svolti. - Attività svolte in ambiente naturale. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |