

CLASSE: 4<sup>A</sup>

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

DOCENTE: RAFFAELE ARMILLOTTA

LIBRO DI TESTO: TRAINING 4 LIFE

ALTRI STRUMENTI: CLASSROOM, VIDEO SU YOU TUBE, FILM

SPAZI: PALESTRA, PALESTRINA, CAMPO ESTERNO DELLA SCUOLA, MURA CITTADINE

## **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

### **COMPETENZE:**

Conoscere, organizzare e guidare attività motorie e sportive.

Condurre un'attività personale costante, valutandone i risultati a lungo termine.

Sapersi orientare nello spazio e nel tempo.

### **CONOSCENZE:**

Fondamentali degli sport di squadra.

Fondamentali degli sport individuali.

Conoscere le forme principali di riscaldamento e mobilità.

Conoscere i piccoli attrezzi (manubri, fit ball, elastici, tappetini, step).

Saper riconoscere le indicazioni legate allo spazio su sé stessi e sugli altri (sopra - sotto, davanti - dietro, destra - sinistra).

### **ABILITA':**

Utilizzare i fondamentali degli sport di squadra negli esercizi e nel gioco.

Utilizzare i fondamentali degli sport individuali negli esercizi e nel gioco.

Saper combinare i movimenti degli arti inferiori e superiori in un riscaldamento sportivo.

Saper allenare i vari distretti muscolari con i piccoli attrezzi.

Sapersi organizzare nello spazio in situazioni di gioco.

## **OBIETTIVI MINIMI:**

Conoscere e saper dimostrare i vari fondamentali degli sport di squadra.

Conoscere e saper dimostrare i vari fondamentali degli sport individuali.

Gestire una camminata mantenendo un ritmo indicato.

Saper gestire un riscaldamento personale.

Saper gestire e organizzare un gioco sull'organizzazione spazio-tempo.

## **UNITA' DIDATTICHE – CONTENUTI:**

Sport di squadra -- Pallavolo, Pallacanestro, Rugby, Pallamano, Calcio, Dodgeball

Sport individuali -- Tamburello, Badminton, Atletica Leggera, Tennis Tavolo, Bowling

Fit walking e cardio fitness – Circuit Training, Camminate, Danza Moderna

Attivazione nello sport -- Andature preatletiche, andature particolari, andature combinate. Esercizi calistenici per art superior e inferiori.

Fitness -- Esercizi con piccoli attrezzi (manubri, fit ball, elastici, tappetini, step).

Orientamento nello spazio-tempo -- Esercizi di psicocinetica, esercizi con variazione degli spazi e delle andature, orientamento spazio-temporale in situazioni statiche e dinamiche.

**PROF. Raffaele Armillotta**