

CLASSE: 4^AH

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

DOCENTE: Federica Biolchini

LIBRO DI TESTO: TRAINING 4 LIFE

ALTRI STRUMENTI: Classroom, video su YouTube, film

SPAZI: Palestra, palestrina, campo polivalente della scuola, mura cittadine, aula

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE:

- Applicare corrette procedure di assistenza, aiuto, emergenza
- Organizzare un'attività motoria-sportiva
- Osservazione sistematica delle attività pratiche e tecniche
- Assumere e rispettare ruoli, arbitrare e tenere i punti, organizzare il gioco tra compagni
- Collaborare, scegliere, decidere
- Capire e interpretare le situazioni di gioco

CONOSCENZE:

- Fondamentali degli sport di squadra e individuali: pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton, pallavolo, rugby, parkour, fitwalking, lancio del vortex
- Conoscere le forme principali di riscaldamento
- Le regole degli sport di squadra
- Le modalità di arbitraggio e segnatura punti degli sport di squadra

ABILITÀ:

- Sapersi organizzare nello spazio in situazioni di gioco
- Eseguire giochi a squadre con la palla (palla rilanciata, palla prigioniera, dodgeball)
- Eseguire i fondamentali degli sport di squadra e individuali: pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton, pallavolo, rugby, parkour, fitwalking, lancio del vortex

OBIETTIVI MINIMI:

- Conoscere origini, modalità di gioco e regolamenti degli sport proposti
- Conoscere e saper dimostrare i vari fondamentali degli sport di squadra e individuali
- Gestire una camminata mantenendo un ritmo indicato
- Saper gestire un riscaldamento personale
- Conoscere le regole di un gioco e saperlo praticare nella sua forma essenziale

UNITÀ DIDATTICHE – CONTENUTI:

- Sport di squadra e sport individuali, i fondamentali: pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton, pallavolo, rugby, parkour, lancio del vortex
- Fitwalking e cardio fitness: camminare e correre in ambiente naturale e al chiuso
- Visione del film "The blind side" sulla tematica del razzismo

EDUCAZIONE CIVICA:

Basi di primo soccorso per un totale di 2 ore

I rappresentanti di classe

Prof.ssa Federica Biolchini
