



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSI DALLA 1^ ALLA 4^

CLASSE	4 ASA
INDIRIZZO	SERVIZI PER L'AGRICOLTURA E LO SVILUPPO RURALE
ANNO SCOLASTICO	2020-2021
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	FERRI ILARIA

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 4 ASA

Libro di testo adottato: In Movimento (Fioni, Coretti, Bocchi, ed. Marietti Scuola)

Altri materiali utilizzati: (testi, contributi multimediali, materiale predisposto dal docente, ecc.) LIM, Presentazioni Power Point, Filmati da You-tube e RAIPLAY; film (The Program);utilizzo delle piattaforme aule virtuali di Spaggiari e di Gsuite for education per le lezioni durante la didattica a distanza

COMPETENZE SVILUPPATE	MODULI/UNITÀ/NUCLEI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
MOVIMENTO	Capacità motorie	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di riscaldamento, mobilità articolare e stretching; • Esercizi semplici di potenziamento;
GIOCO E SPORT	Pallaguerra Pallavolo/ HitBall Basket (individuale) Calcio a 5 Sport di Squadra	<ul style="list-style-type: none"> • Pratica di giochi sportivi e sport: Pallaguerra, Basket, Pallavolo, Hitball, Calcio a 5 (con distanziamenti) • Sport di squadra a scelta (approfondimento teorico); • Test di destrezza/agilità e problem solving a piccoli gruppi
SALUTE E BENESSERE	Rispetto del regolamento anti-covid Ripasso Sistema Scheletrico in relazione alla Postura L' Apparato Respiratorio L'Apparato Cardiocircolatorio/Frequenza Cardiaca La Salute dinamica Il Doping	<ul style="list-style-type: none"> • Regole principali del comportamento anti-covid a scuola e in palestra • Funzionamento del corpo umano: sistema scheletrico e gestione della postura, apparato respiratorio in relazione al CoronaVirus, apparato cardiocircolatorio e metodi per calcolare la Frequenza Cardiaca • Approfondimenti su stili di vita attivi, importanza del movimento per la salute e la prevenzione • Il Doping: cenni storici, le principali sostanze dopanti e gli effetti collaterali, comportamenti/pratiche scorrette • Doping e ciclismo: campioni illustri

Le competenze specifiche della disciplina _Scienze Motorie e Sportive____ sono così declinate:

COMPETENZA 1: movimento

COMPETENZA 2: gioco e sport

COMPETENZA 3: salute e benessere

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO RELATIVI ALLA DISCIPLINA “EDUCAZIONE CIVICA”

COMPETENZE SVILUPPATE	ARGOMENTI SVOLTI	CONTENUTI E MATERIALI ANALIZZATI
T.7: Prendere coscienza delle situazioni e delle forme di disagio giovanile ed adulto nella società contemporanea e comportarsi in modo da promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale	I fattori sociali, individuali e sportivi che predispongono all'uso di sostanze dopanti; Le sostanze proibite: principi attivi ed effetti collaterali; Approfondimento su atleti che hanno fatto uso di doping	<ul style="list-style-type: none">• Presentazioni PPT sul tema• Video di approfondimento su Raiplay• Video sulla storia di atleti famosi

Piove di Sacco, 5/06/2021

La Docente *Ilaria Ferri*

I rappresentanti degli studenti

BALDON ALESSIO

BUSATO MANUEL