

**I.I.S. Inveruno**  
**PROGRAMMA SVOLTO**  
**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe: **4°ATS**

a.s.**2018/2019**

**Prof. : Franco Biffi**

**Testo utilizzato:**

Fiorini-Coretti-Bocchi Più movimento- Marietti Scuola. Appunti dell'insegnante.

**Obiettivi formativi**

Promuovere una equilibrata maturazione psico-fisica

Utilizzare le regole sportive come strumento di Convivenza Civile

Favorire la comprensione , la riflessione critica e la rielaborazione dei dati appresi

**Obiettivi Didattici**

Conoscere il proprio corpo Conoscere e migliorare le Capacità di base

Conoscere le attività proposte Conoscere le regole sportive

Saper utilizzare gli attrezzi (piccoli e grandi) degli ambienti sportivi

Saper svolgere gli sport di squadra

**Attività pratiche svolte**

Corsa lenta e prolungata

Corsa veloce

Corsa campestre

Prova di velocità

Prova di reattività

Prova di resistenza

Test di elevazione

Salto in lungo da fermo

Salto triplo da fermo

Funicelle

Progressione Ginnica

Esercizi a corpo libero

Esercizi di potenziamento generale

Calcio Pallavolo Pallacanestro Pallamano

**Argomenti teorici trattati**

Corpo Umano (Cellule Tessuti Apparati) Apparato Locomotore Capacità Condizionali

Potenziamento Fisiologico Allenamento Recupero Sport individuali e di squadra

**Metodologia**

Le attività sono state introdotte con approccio globale seguite da un lavoro più specifico.

**Standard di apprendimento e valutazione**

Gli studenti sono stati valutati in relazione ai livelli medi del gruppo classe. Sono stati utilizzati test e prove pratiche.. Si è tenuto conto dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione,

**Strumenti di lavoro:** Palestra, campo esterno, attrezzi piccoli e grandi