

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE A.S. 2020/2021**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie**

**CLASSE: 4    INDIRIZZO: Socio Sanitario**

<b>TITOLI MODULI</b>
----------------------

**MODULO 1** Potenziamento e consolidamento delle capacità motorie

**MODULO 2** Giochi sportivi, giochi socializzanti

**MODULO 3** Atletica leggera, ginnastica

**MODULO 4** Attività in ambiente naturale, corretti stili di vita, salute

**MODULO 5** Il Movimento, Teoria e metodologia dell'allenamento ,Cenni di Anatomia

<b>PERIODO DI SVOLGIMENTO E DURATA</b>
--

**MODULO 1-5** Durante tutto il corso dell'anno

<b>OBIETTIVI e COMPETENZE DA SVILUPPARE</b>
---

**Obiettivi:**

- Sviluppo e miglioramento delle capacità condizionali, attraverso il potenziamento delle qualità fisiche come la forza, la resistenza, la mobilità articolare e la velocità.
- Sviluppo delle abilità e capacità coordinative quali il ritmo, l'organizzazione spazio-temporale, la destrezza, l'equilibrio.
- Acquisire padronanza e conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi.
- Essere in grado di sopportare e gestire la fatica e lo stress.
- Potenziare lo spirito di iniziativa.
- Conoscere le basi del primo soccorso
- Conoscere in grandi linee le basi teoriche del movimento, dell'allenamento, muscoli e ossa.

**Competenze :**

- Saper riconoscere i danni causati dall'utilizzo scorretto di diverse attrezzature.
- Saper relazionarsi.
- Saper avvicinarsi all'ambiente naturale con sicurezza.

- Saper applicare tecniche di assistenza.
- Saper essere cooperativi e motivati al lavoro di classe e individuale.

**Abilità :**

- 
- 
- 
- 

## CONTENUTI PER CIASCUN MODULO

### MODULO 1

- Condizionamento organico.
- Esercitazioni a corpo libero, con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.

### MODULO 2

- Giochi sportivi, avviamento e consolidamento dei principali giochi di squadra, pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, pallamano.

### MODULO 3

- Atletica leggera: corsa veloce, di resistenza, ostacoli, lanci e salti.
- Ginnastica: stretching, yoga, squat, affondi, capovolte.

### MODULO 4

- Attività ludiche , socializzanti, culturali e di promozione turistica del territorio circostante.

### MODULO 5

- Cenni sul movimento.
- Cenni sulla teoria e metodologia de'allenamento.
- Cenni di anatomia, inerenti a muscoli e ossa del corpo umano.

## METODOLOGIE DI LAVORO / ATTIVITA'

- **Esercizi di coordinazione motoria.**
- **Esercizi di potenziamento muscolare.**
- **Corsa veloce, di resistenza, andature, ostacoli.**
- **Uso di schemi, riassunti, mappe concettuali.**

#### **MATERIALI – ATTREZZATURE E LIBRO DI TESTO**

- **Palloni, tavolo da ping-pong, cerchi, tappeti.**
- **Il diario di scienze motorie e sportive.**
- **Dispense.**
- 
- 
- 
- 
- 

#### **ATTIVITA' DI RECUPERO**

#### **EVENTUALI COLLEGAMENTI CON ALTRE DISCIPLINE E PROGETTI PLURISCIPLINARI**

**Igiene, psicologia, diritto, metodologie operative.**