


Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 1 di 3	I. I. S.S. "E. VANONI" MENAGGIO 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b>		

ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSE	4AB
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Imbimbo Rinaldo

Obiettivi realizzati in termini di conoscenze, competenze e capacità in riferimento alla singola disciplina:

- Miglioramento delle capacità motorie condizionali e coordinative;
- Acquisizione di nuovi schemi motori tratti dalle diverse discipline sportive;
- Gestire in autonomia un riscaldamento mirato;
- Metodologie di lavoro impiegate con gli alunni:
- Alternanza di attività sportive individuali a giochi di squadra in palestra e negli spazi esterni.
- Tipologie delle verifiche e delle prove:
- Test motori e verifica scritta delle conoscenze teoriche acquisite.

Criteri di valutazione con esplicitazione del livello di sufficienza:

Nella valutazione pratica viene considerato l'impegno, la partecipazione e la prestazione ottenuta. La sufficienza si raggiunge quando viene dimostrato un impegno accettabile e si raggiunge una prestazione motoria nei limiti inferiori della fascia di età.

Osservazioni sullo svolgimento del programma: Il programma è stato svolto in modo regolare

Contenuti del programma (illustrati in modo analitico).

Parte pratica: 100 m open, 200 m open, 400 m open, 800 m open, getto del peso kg. 3, test dei 5", 4x18m, esercizi di CroosFit, pallavolo su mini campo e campo regolare, tennis tavolo, Pallavolo, Unihockey

Parte teorica:

Il sistema nervoso

i principi dell'allenamento

capacità coordinative e condizionali

nozioni di primo soccorso

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA / CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

Fair Play

Porlezza, 22-05-23

FIRMA DEGLI ALUNNI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FIRMA DOCENTE

\_\_\_\_\_