


Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2008	Modulo lavoro	Pagina 1 di 2	I. I. S.S. "E. VANONI" MENAGGIO 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b>	Versione 22 aprile 2015	

ANNO SCOLASTICO	2021/2022
CLASSE	IV RS
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

Porlezza, 30 maggio 2022

FIRMA DEGLI ALUNNI

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FIRMA DOCENTE

\_\_\_\_\_