#### **DOCENTE: Calzana Roberto DISCIPLINA: Scienze Motorie CLASSE: 4B**

**PROGRAMMA ED ARGOMENTI TRATTATI**

Ore di lezione effettuate nell’a.s. 2020/21: 52h

Obiettivi conseguiti (in termini di conoscenze e abilità):

* Saper organizzare le informazioni al fine di produrre semplici sequenze motorie espressive individuali o collettive.
* Utilizzare al meglio le proprie qualità fisiche.

CONOSCENZE

* Conoscere il regolamento essenziale degli sport affrontati.
* Conoscere i sistemi di allenamento più comuni.
* Conoscere la terminologia essenziale della disciplina.
* Conoscere i principi generali della metodologia di insegnamento di uno sport

COMPETENZE

* Applicare i principi fondamentali di tecniche individuali, di gesti sportivi.
* Applicare in forma essenziale semplici schemi di attacco e di difesa.
* Utilizzare il lessico specifico della disciplina in modo essenziale ma adeguato.
* Valutare l’efficienza delle proprie prestazioni motorie.
* Trasferire le competenze acquisite anche in altri ambiti, avendo fatta propria la cultura

dell’attività fisica motoria.

1. Metodologie di insegnamento adottate

* Metodo della comunicazione verbale, giustificata da motivazioni tecniche, scientifiche ed educative.
* Dimostrazione diretta da parte dell’insegnante ogniqualvolta si renda necessario per meglio esemplificare.
* Alternanza di fasi in cui si lascia spazio alla creatività dell’alunno e di fasi in cui si forniscono precise indicazioni.
* Azione di controllo, guida, correzione, rinforzo al fine di far raggiungere all’alunno un buon autocontrollo.
* Sperimentazione delle capacità di organizzazione personale e di gruppo.
* Video lezioni con meet
* Condivisione tutorial con drive

**Test di valutazione funzionale:** test di Cooper (resistenza) circuiti di destrezza.

**Basket:** affinamento tecnico sui fondamentali di gioco (palleggio e tiro).

**Volley:** affinamento tecnico dei fondamentali di gioco (servizio, palleggio e bagher).

**Atletica Leggera:** organizzazione corsa campestre d’Istituto

**Slack Line:** esercizi base equilibrio/coordinazione.

**Palla Tamburello:** regole fondamentali e partita.

**Softball:** lancio, ricezione e battute. Regole e svolgimento partite.

**Badminton:** regole fondamentali e torneo.

**Tutela della salute:** ginnastica posturale, lavoro sugli spostamenti quotidiani.

Indicazioni regolamento scolastico con particolare attenzione alle norme anti Covid, durante le ore di motoria.

**Teoria**

Visione filmati proposti dagli alunni con commenti personali

Schede sul primo soccorso.

Scacchi, torneo di classe on line.

Bergamo, 7 giugno 2021