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

**PROGRAMMA ED ARGOMENTI TRATTATI**

Ore di lezione effettuate nell’a.s. 2022/23 60h

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.

**Test di valutazione funzionale:** test di Cooper e 2km (resistenza), circuiti di destrezza e potenziamento con musica.

**Badminton:** regole fondamentali e torneo.

**Volley:** affinamento tecnico dei fondamentali di gioco (servizio, palleggio e bagher). Preparazione squadra per la partecipazione al torneo d’istituto.

**Unihockey:** regole fondamentali e partita.

**Calcetto:** 3c3, 4c4 5c5 su campi di dimensioni diverse e con porte di tipo diverso, (limitazione massima del contatto fisico e del contrasto). Preparazione squadra per la partecipazione al torneo d’istituto.

**Palla Tamburello:** esercitazioni a coppie e individuali contro muro

**Basket:** affinamento tecnico sui fondamentali di gioco, terzo tempo, tiro libero e tiro da tre punti.

**Atletica Leggera:** velocità – salto in alto – salto in lungo.

**Educazione Civica:** integratori alimentari sportivi, tracciabilità ed etichette.

Bergamo, 7 giugno 2023