ISTITUTI SUPERIORI PARITARI "ANIENE"
Istituto Tecnico Settore Economico e Tecnologico
Liceo Scientifico ad indirizzo Sportivo internazionale
Paritario DD.DD. 28.06.2002 e segg.

Via Tiburtina, 994 - 00156 Roma
Tel 06 95020221 - Fax 06 95024903
direzione@istitutoaniene.it
www.istitutoaniene.it

RMTD67500X *Amministrazione, Finanza e Marketing - Sistemi Informativi Aziendali*
RMTN8V500Q *Turismo*
RMTL08500Q *Costruzioni, Ambiente e Territorio*
RMTAPV5005 *Agraria, Agroalimentare e Agroindustria*
RMTFNG5000 *Sistema Moda "Micol Fontana"*
RMPSRP5006 *Liceo Scientifico Sportivo Internazionale "Mario Grottanelli"*

TAVOLA DI PROGRAMMAZIONE
ANNO SCOLASTICO 2020/2021

MATERIA:	**SCIENZE MOTORIE**	CLASSE	**4^A**
DOCENTE:	**ROBERTO DE BONIS**	INDIRIZZO*	**SISTEMI INFORMATIVI AZIENDALI**

*

Moduli	*Conoscenze*	*Competenze e capacità*	*Attività didattica*	*Strumenti*	*Tipologia verifiche*	*Tempi (ore)*
Modulo 1	**Storia contemporanea dello Sport**	**La conoscenza dei principali avvenimenti sportivi dall'inizio del 1900 al giorno d'oggi**	**Lezioni frontali Approccio pluridisciplinare**	**Fotocopie di esercizi e test Supporti multimediali Schede d'analisi**	**Prove strutturate e semi-strutturate Questionari a riposta multipla ed aperta Prove pratiche sportive**	12h
Modulo 2	**Alimentazione e sport**	**Saper identificare e conoscere i principi nutritivi e le famiglie degli alimenti**	**Lezioni frontali Approccio pluridisciplinare**	**Fotocopie di esercizi e test Supporti multimediali Schede d'analisi**	**Prove strutturate e semi-strutturate Questionari a riposta multipla ed aperta Prove pratiche sportive**	6h

Modulo 3	**Benessere fisico, sociale, mentale**	**Conoscere i danni del doping, del fumo e dell'alcol**	**Lezioni frontali Approccio pluridisciplinare**	**Fotocopie di esercizi e test Supporti multimediali Schede d'analisi**	**Prove strutturate e semi-strutturate Questionari a riposta multipla ed aperta Prove pratiche sportive**	6h
Modulo 4	**Le capacità condizionali: allenamento specifico delle capacità fisiche**	**Definire le varie capacità fisiche(forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e delinearne l'allenamento specifico.**	**Lezioni frontali Approccio pluridisciplinare**	**Materiale didattico da campo**	**Prove strutturate e semi-strutturate Questionari a riposta multipla ed aperta Prove pratiche sportive**	30h
Modulo 5	**Introduzione agli sport individuali**	**Conoscenza del nuoto, badminton, tennis tavolo e orienteering**	**Lezioni frontali Approccio pluridisciplinare**	**Fotocopie di esercizi e test Supporti multimediali Schede d'analisi**	**Prove strutturate e semi-strutturate Questionari a riposta multipla ed aperta Prove pratiche sportive**	12h
A. *Potenziamento delle capacità condizionali*	Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali	Essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto. Essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti. Essere in grado di eseguire velocemente	Lezione teorica Lezione pratica	Dispense e Attrezzatura scolastica	Orale e Pratico	

		un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto. Essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare				
B. E*spressività corporea*	Conosce le diverse possibilità di espressione del corpo. Conosce la successione delle combinazioni proposte	Esegue correttamente le combinazioni proposte. Si esprime col corpo in movimento in modo fluido e armonico. Interpreta in modo personale e creativo le combinazioni coreografiche	Lezione teorica Lezione pratica	Dispense e Attrezzatura scolastica	Orale e Pratico	
C. *Benessere e sicurezza: educazione alla salute*	Conosce l'anatomia e la funzionalità degli apparati inerenti all'attività fisica proposta. Conosce i principali traumi e le norme di primo soccorso. Conosce i rischi per la salute derivanti da errate abitudini di vita	E' in grado di riconoscere le connessioni tra i vari apparati e le attività fisiche. Sa come prevenire gli infortuni e come comportarsi in caso di incidenti. Sa come evitare errate abitudini di vita. Organizza le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico	Lezione teorica Lezione pratica	Dispense e Attrezzatura scolastica	Orale e Pratico	