

Classe 4A RIM

Prof. Fabio Farina

Testo: Più movimento + fotocopie

Programma svolto A.S. 2022/2023

MODULO:		
Competenze chiave di cittadinanza <ul style="list-style-type: none"> ▪ Imparare ad imparare ▪ Comunicare o comprendere messaggi di genere diverso ▪ Risolvere problemi ▪ Individuare collegamenti e relazioni Competenze professionali di indirizzo Attività svolta in presenza al centro sportivo “Quanta club”		
Unità	Conoscenze	Abilità
Unità 1	Pratica: <ul style="list-style-type: none"> - Sargent test: test di elevazione da fermi; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco touch-rugby; - sviluppo e allenamento della flessibilità con test sit and reach; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco dell’ultimate frisbee; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco del badminton; - test salto in alto: sviluppo tecnica frontale, dorsale e Fosbury; - gioco e regole del bowling; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco tchoukball; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco del basket; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco del dodgeball; - utilizzo grandi e piccoli attrezzi con 	Conoscere le regole degli sport di squadra. Saper convivere all’interno della squadra e gestire le relazioni con gli altri componenti. Acquisire il proprio livello di resistenza alla corsa.

	sviluppo equilibrio dinamico;	
Unità 2	Visione film “The program” - Le sostanze dopanti e la Wada	Conoscenza terminologia specifica della materia

METODOLOGIE: le lezioni pratiche sono state sviluppate tramite l'utilizzo del metodo induttivo e deduttivo.