

**Classe 3ALL**

**Prof. Fabio Farina**

**Testo: Più movimento + slides power point**

**Programma svolto A.S. 2021/2022**

<b>MODULO:</b>		
<b>Competenze chiave di cittadinanza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Imparare ad imparare</li> <li>▪ Comunicare o comprendere messaggi di genere diverso</li> <li>▪ Risolvere problemi</li> <li>▪ Individuare collegamenti e relazioni</li> </ul>		
<b>Unità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<b>Unità 1</b>	Pratica: <ul style="list-style-type: none"> <li>- test di Cooper, test codificato sull'analisi della resistenza individuale</li> <li>- gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco volley;</li> <li>- gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco del calcio;</li> <li>- gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco spikeball;</li> <li>- gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco baseball;</li> <li>- gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco badminton;</li> <li>- test e allenamento equilibrio statico e dinamico tramite utilizzo di tavolette propriocettive;</li> <li>- gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco pallamano;</li> <li>- esercizi coordinative e motricità fine tramite l'utilizzo di palline da tennis</li> </ul>	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.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco tchoukball;</li> <li>- esercizi e sviluppo dell'attività di getto del peso</li> <li>- utilizzo e sviluppo di movimenti su grandi attrezzi: trave, spalliera e quadro svedese</li> <li>- test codificato per forza elastica: test salto in lungo da fermo;</li> <li>- gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco del basket; sviluppo gioco 1vs1, 2vs2, 3vs3.</li> </ul>	
<b>Unità 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lezione CLILL con visione video in inglese sui benefici dell'attività motoria con piccolo test finale</li> <li>- La frequenza cardiaca: cos'è, come funziona, come si calcola, percentuali di lavoro</li> </ul> <p>Terminologia anatomica inerente la disciplina</p>	<p>Conoscenza terminologia specifica della materia  Conoscere gli sport estremi e le attività in ambiente naturali</p>

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