

Classe 2R AFM

Prof. Fabio Farina

Testo: Più movimento + slides power point

Programma svolto A.S. 2021/2022

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"> - test di Cooper, test codificato sull’analisi della resistenza individuale - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco del beach volley; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco touch rugby; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco del calcio; - test velocità 30 metri - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco spikeball; - test di agilità con funicella - esercizi di coordinazione e propriocezione con l’utilizzo di piccoli attrezzi - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco calcio-tennis; - Attività in ambiente naturale; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco della pallanuoto; 	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"> - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco del basket; - sviluppo e pratica dei 4 stili di nuoto, galleggiamento e ed entrata in acqua con tuffi - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco dell'ultimate frisbee; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco unihockey; 	
Unità 2	<p>Terminologia anatomica inerente la disciplina</p> <p>La frequenza cardiaca: cos'è, come funziona, come si calcola, percentuali di lavoro</p>	<p>Conoscenza terminologia specifica della materia</p> <p>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.