

**Classe 4A AFM**

**Prof. Fabio Farina**

**Testo: Più movimento + fotocopie**

**Programma svolto A.S. 2022/2023**

<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>Competenze professionali di indirizzo</b> <b>Attività svolta in presenza al centro sportivo “Quanta club”</b>		
<b>Unità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<b>Unità 1</b>	Pratica: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sargnet test: test di elevazione da fermi;</li> <li>- test di Cooper, test codificato sull’analisi della resistenza individuale</li> <li>- esercitazioni e test con l’utilizzo della funicella</li> <li>- test salto in alto: sviluppo tecnica frontale, dorsale e Fosbury;</li> <li>- gioco e regole dello spikeball;</li> <li>- Test arti superiori: lancio palla medica di 3kg;</li> <li>- Le sostanze dopanti e la Wada</li> <li>- gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco dell’ultimate frisbee;</li> <li>- gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco touch-rugby;</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.

<b>Unità 2</b>	<p>Visione video “The human” il sistema nervoso</p> <p>Alimentazione: macro e micronutrienti, la piramide alimentare, una buona alimentazione</p> <p>Visione film “The program”</p>	<p>Conoscenza terminologia specifica della materia</p>
----------------	---	--

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