

Classe 4ALL

Prof. Fabio Farina

Testo: Più movimento + slides power point

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: prova di elevazione verticale da fermo; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco touch-rugby; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco del badminton; - salto in alto: sviluppo tecnica frontale, dorsale e Fosbury; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco tchoukball; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco del dodgeball; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco pallavolo; - test salti con la funicella; - Sit and reach: test flessibilità statica 	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.

Unità 2	<ul style="list-style-type: none"> - L'apparato respiratorio: anatomia, organi e funzioni - Visione "The human" – apparato cardiocircolatorio - visione film "The program" con dispensa su sostanze stupefacenti e norme Wada 	Conoscenza terminologia specifica della materia
----------------	--	---

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