

Classe 1R AFM

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"> - 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 del calcio; - esercizi di coordinazione e proprioccezione con l’utilizzo di piccoli attrezzi - utilizzo della funicella per migliorare la propria coordinazione oculo-manuale e il proprio schema corporeo . - Attività in ambiente naturale; - gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco della pallanuoto; - 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 	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.

	- gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco dell'ultimate frisbee; -gioco, regole, ruoli e tecnica del gioco del touch rugby;	
Unità 2	Terminologia anatomica inerente la disciplina	Conoscenza terminologia specifica della materia

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