



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI FINE ANNO

Anno scolastico: ____2015/16____

Docente: ____Franca Maggini____

Materia: ____Scienze Motorie____ Ore svolte: ____60____

Classe: ____4A____ Indirizzo: __chimico____

Testo utilizzato: ____IN MOVIMENTO____

MODULO 1: POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO			
CONTENUTI	CONOSCENZE	COMPETENZE	VERIFICHE SVOLTE
POTENZIAMENTO FISIOLOGICO	La corsa di Resistenza e di velocità La mobilità articolare : lo stretching La Forza arti superiori ed inferiori	Saper correre sulla base delle proprie capacità e grado di allenamento Saper correre con andature costanti e con variazioni di ritmo Saper esprimere il proprio grado di velocità in situazioni di gioco e negli sprint Saper eseguire esercizi di potenziamento e mobilità articolare	Test sulle capacità condizionali : resistenza ,forza , velocità



CONTENUTI	CONOSCENZE	COMPETENZE	VERIFICHE SVOLTE
SPORT di SQUADRA L'ATLETICA LEGGERA	Conoscere i fondamentali individuali e di squadra dei seguenti sport: Pallamano, Pallavolo, Basket, Calcio. I Salti I Lanci Le Corse Aspetti teorici degli sport :il regolamento	Sapersi muovere con rapidità e precisione in campo. Saper sviluppare capacità di osservazione di previsione ed elaborazioni delle azioni in campo. Saper collaborare con i propri compagni nel rispetto delle regole. Saper eseguire corse di velocità, di resistenza, con superamento ostacoli, saper saltare in alto, in lungo; Saper lanciare il peso	Test relativi al gesto tecnico negli sport individuali e di squadra Osservazione e valutazione in campo di ciascun alunno relativo al grado di apprendimento motorio, al comportamento, impegno e partecipazione



Istituto Istruzione Superiore “Enrico Mattei” - Recanati
Via Brodolini, 14 - 62019 Recanati (MC) Tel 0717570504-0717570005
www.ismatteirecanati.it - Codice Fiscale 82000990430 – C.M.MCIS00400A
mcis00400a@pec.istruzione.it – info@ismatteirecanati.it – mcis00400a@istruzione.it



Data

responsabile

__Prof.ssa FrancaMaggini_____

firma

I rappresentanti di classe
