**PROGRAMMA FINALE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente: IODICE ANTONIO** | |
| **Disciplina: SCIENZE MOTORIE** | |
| **Classe: 4 A/G** | **A.S. 2019/2020** |

# ARGOMENTI E MODULI SVOLTI

*(Descrivere, per ciascun modulo, le competenza, le abilità e le conoscenze che gli allievi debbono possedere al termine dell’anno, indicando anche i rispettivi* ***tempi di realizzazione espressi in ore****. Per le classi che seguono anche un percorso* ***IeFP****, riservare una quota oraria nella misura delle quote di flessibilità (25% per il primo anno, 25% per il secondo anno e 35% per il terzo anno) da destinare al/ai modulo/i per la qualifica regionale.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Modulo**  **(numero e titolo)** | **Competenza** | **Abilità** | **Conoscenze**  **(contenuti disciplinari)** | **Tempi** | **Di cui CLIL** |
| 1 “Movimento e corpo” | Essere in grado di elaborare risposte motorie adeguate in situazioni semplici, riconoscendo le proprie capacità e le variazioni fisiologiche e morfologiche, realizzando semplici sequenze di movimento, in sicurezza, nei diversi ambienti anche naturali. | 1. Essere in grado di realizzare schemi motori di base i situazioni motorie e sportive semplici.  2. Elaborare risposte efficaci in situazioni motorie semplici  3. Saper controllare e eseguire correttamente gli schemi motori di base e assumere posture corrette  4. Saper percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni.  5. Saper utilizzare il lessico disciplinare per comunicare in maniera efficace. | 1. Il corpo umano: le sue parti, la sua funzionalità. Cenni di anatomia dello scheletro e i muscoli  2. Allenamento di base delle funzioni fisiologiche e delle capacità condizionali e coordinative:  circuit e interval -training, esercizi statici e dinamici, individuali e a coppie, di forza, resistenza, mobilità articolare e di velocità. Progressioni di velocità.  3. Le corrette tecniche degli schemi posturali e degli schemi motori.  Esercizi di: flessione, piegamento, circonduzione, rotazione, oscillazione, adduzione o abduzione,  Camminare e corsa in tutte le direzioni  La corsa: stile circolare e stile pendolare.  Esercizi statici e dinamici con grandi e piccoli attrezzi  4. Il ritmo delle azioni motorie e sportive.  Andature ritmiche e sequenze motorie dei diversi sport: passi, salti, stacchi esercizi individuali e in coppia con grandi e piccoli attrezzi.  5.Terminologia specifica ginnastica:  Posizioni, Atteggiamenti, Attitudini e azioni del corpo umano: Esercizi statici e dinamici, individuali e a coppie con e senza attrezzi. | Intero anno scolastico |  |
| 2. I linguaggi del corpo e la comunicazione non verbale” | Riconoscere le differenze tra motricità funzionale e motricità espressiva per utilizzarle nella comunicazione o nell’espressione non verbali. | 1.Sapersi esprimere in diversi contesti  2. Saper comprendere e interpretare i messaggi non verbali. | 1. Le differenze tra motricità funzionale ed espressiva:  Esercizi composti, andature e corse con piccoli attrezzi e con musica  2. Gli atteggiamenti espressivi del corpo (mimica, gesti…):  Esercizi di imitazione e riproduzione di sentimenti ed emozioni di sé stesso e dell’altro. | Intero anno scolastico |  |
| 3“Gioco e sport” | Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche, semplici tattiche, regole basilari e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi. | 1.Saper gestire in modo consapevole e responsabile abilità sportive dei giochi e dell’attività sportiva.  2. Sapersi relazionare ,nella pratica sportiva, con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità e caratteristiche individuali fa cendo scelte tattiche semplici.  3 Saper gestire lealmente la competizione, mettendo in atto comportamenti corretti. | 1.Elementi tecnici e tattici essenziali delle attività sportive individuali e di squadra. Il fair play:  giochi presportivi e sportivi: Pallavolo, Calcio a 5, tennis tavolo, badminton, calcio balilla: fondamentali individuali e di squadra. Partite.Preatletica :propedeutici e specifici delle corse e dei salti  2. Le regole di base dei giochi sportivi:  Pallavolo, Calcio a 5, tennis tavolo, Badminton, calcio balilla  3. La terminologia e la gestualità arbitrale semplice.  delle partite di Pallavolo, Calcio a 5, tennis tavolo, badminton, calcio balilla. | Intero anno scolastico |  |
| 4“Salute e benessere” | Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita. | 1. Essere in grado di seguire un’alimentazione equilibrata adatta alla propria crescita e allo svolgimento dell’attività fisico-sportiva.  2. Essere in grado di riconoscere l’importanza di assumere corrette abitudini posturali.  3. Saper applicare le norme elementari di primo soccorso. | 1.Gli errori e gli scompensi derivanti da un’alimentazione squilibrata: Le etichette alimentari. L’obesità, l’indice di massa corporea. I disturbi alimentari: Anoressia, Bulimia Ortoressia(TEORIA)  2. Il concetto di postura e le sue implicazioni:  Esercizi posturali, Stretching, elementi di Pilates  3.Chiamata al 118,Triage,RCP e simulazione di una rianimazione | Intero anno scolastico |  |

Caserta, 06/06/2020

Il docente

IODICE ANTONIO