

OGGETTO: Programmazione didattica annuale

CLASSE: 4B

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Programmazione didattica

1. Conoscenza della classe. Presentazione programma di Scienze motorie
2. Conoscenza della classe. Presentazione programma di Scienze motorie
3. La Pallamano: ripasso regolamento di gioco.
4. Sostenere l'impegno proposto mantenendo le capacità attentive e prestantive. Mettere alla prova le proprie capacità in relazione agli altri e all'ambiente. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico. Partita di Calcio a cinque e partita di Basket.
5. Sostenere l'impegno proposto mantenendo le capacità attentive e prestantive. Mettere alla prova le proprie capacità in relazione agli altri e all'ambiente. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico. Partita di Calcio a cinque e partita di Basket.
6. Sostenere l'impegno proposto mantenendo le capacità attentive e prestantive. Mettere alla prova le proprie capacità in relazione agli altri e all'ambiente. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico. Partita di Calcio a cinque e partita di Basket.
7. Sostenere l'impegno proposto mantenendo le capacità attentive e prestantive. Mettere alla prova le proprie capacità in relazione agli altri e all'ambiente. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico. Partita di Calcio a cinque e partita di Basket.
8. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Sperimentare le proprie qualità motorie e autovalutazione. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico. Partita di Calcio a cinque, pallacanestro e tennis tavolo.
9. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Sperimentare le proprie qualità motorie e autovalutazione. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico. Partita di Calcio a cinque, pallacanestro e tennis tavolo.
10. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Sperimentare le proprie qualità motorie e autovalutazione. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico. Pallamano: contropiede individuale. Partita di Calcio a cinque, pallacanestro e tennis tavolo.
11. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Sperimentare le proprie qualità motorie e autovalutazione. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico. Pallamano: contropiede individuale. Partita di Calcio a cinque, pallacanestro e tennis tavolo.
12. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Sperimentare le proprie qualità motorie e autovalutazione. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico. Pallamano: contropiede individuale. Partita di Calcio a cinque.
13. Riconoscere ed utilizzare correttamente le qualità motorie e le diverse tipologie di esercizi secondo la loro valenza. Utilizzare le conoscenze di base dell'anatomia muscolare e dei grandi apparati, sfruttandole consapevolmente durante il movimento. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Valutazioni; pallamano: passaggio, ricezione, palleggio, contropiede individuale con tiro in porta. Tiro in elevazione saltando sulla panca.
14. Riconoscere ed utilizzare correttamente le qualità motorie e le diverse tipologie di esercizi secondo la loro valenza. Utilizzare le conoscenze di base dell'anatomia muscolare e dei grandi apparati, sfruttandole consapevolmente durante il movimento. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Valutazioni; pallamano: passaggio, ricezione, palleggio, contropiede individuale con tiro in porta. Tiro in elevazione saltando sulla panca.
15. Riconoscere ed utilizzare correttamente le qualità motorie e le diverse tipologie di esercizi secondo la loro valenza. Utilizzare le conoscenze di base dell'anatomia muscolare e dei grandi apparati, sfruttandole consapevolmente durante il movimento. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Partita di calcio a cinque e tennis tavolo.
16. Riconoscere ed utilizzare correttamente le qualità motorie e le diverse tipologie di esercizi secondo la loro valenza. Utilizzare le conoscenze di base dell'anatomia muscolare e dei grandi apparati, sfruttandole consapevolmente durante il movimento. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Partita di calcio a cinque e tennis tavolo.
17. Interpretare rapidamente i dati ed adeguare le risposte motorie rapidamente; ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità). Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, tiro in porta dai nove metri, tiro in porta con salto sulla panca. Partita di pallamano e partita di calcio a cinque.
18. Interpretare rapidamente i dati ed adeguare le risposte motorie rapidamente; ordinare in modo sequenziale i processi

motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità). Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, tiro in porta dai nove metri, tiro in porta con salto sulla panca. Partita di pallamano e partita di calcio a cinque.

19. Interpretare rapidamente i dati ed adeguare le risposte motorie rapidamente; ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità). Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: Pallavolo: palleggio, ricezione, bagher, battuta e schiacciata. Partita di pallavolo.

20. Interpretare rapidamente i dati ed adeguare le risposte motorie rapidamente; ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità). Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: Pallavolo: palleggio, ricezione, bagher, battuta e schiacciata. Partita di pallavolo.

21. Utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo; correlare le abilità sopra espresse con gli aspetti variabili dell'ambiente esterno sviluppando risposte motorie diversificate e sempre più adeguate. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, tiro in porta dai nove metri, tiro in porta con salto sulla panca. Partite di pallamano, pallavolo, calcio a cinque e tennis tavolo

22. Utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo; correlare le abilità sopra espresse con gli aspetti variabili dell'ambiente esterno sviluppando risposte motorie diversificate e sempre più adeguate. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, tiro in porta dai nove metri, tiro in porta con salto sulla panca. Partite di pallamano, pallavolo, calcio a cinque e tennis tavolo

23. Utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo; correlare le abilità sopra espresse con gli aspetti variabili dell'ambiente esterno sviluppando risposte motorie diversificate e sempre più adeguate. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, tiro in porta dai nove metri, tiro in porta con salto sulla panca. Partite di pallamano, pallavolo, calcio a cinque e tennis tavolo

24. Utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo; correlare le abilità sopra espresse con gli aspetti variabili dell'ambiente esterno sviluppando risposte motorie diversificate e sempre più adeguate. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, tiro in porta dai nove metri, tiro in porta con salto sulla panca. Partite di pallamano, pallavolo, calcio a cinque e tennis tavolo

25. Utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo; correlare le abilità sopra espresse con gli aspetti variabili dell'ambiente esterno sviluppando risposte motorie diversificate e sempre più adeguate. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.

26. Utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo; correlare le abilità sopra espresse con gli aspetti variabili dell'ambiente esterno sviluppando risposte motorie diversificate e sempre più adeguate. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.

27. Eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento; controllare ed adattare il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Torneo di pallamano e partita di calcio a cinque.

28. Eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento; controllare ed adattare il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Torneo di pallamano e partita di calcio a cinque.

29. Eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento; controllare ed adattare il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

30. Eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento; controllare ed adattare il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

31. Eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento; controllare ed adattare il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

32. Esprimere fantasia motoria; cogliere il ritmo oggettivo e soggettivo nel movimento; correlare ed equilibrare le esigenze motorie interiori personali con quelle dei compagni e con le opportunità offerte dall'ambiente circostante. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore, mini torneo di Pallamano.

33. Esprimere fantasia motoria; cogliere il ritmo oggettivo e soggettivo nel movimento; correlare ed equilibrare le esigenze motorie interiori personali con quelle dei compagni e con le opportunità offerte dall'ambiente circostante. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore, mini torneo di Pallamano.

34. Esprimere fantasia motoria; cogliere il ritmo oggettivo e soggettivo nel movimento; correlare ed equilibrare le esigenze motorie interiori personali con quelle dei compagni e con le opportunità offerte dall'ambiente circostante. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

35. Esprimere fantasia motoria; cogliere il ritmo oggettivo e soggettivo nel movimento; correlare ed equilibrare le esigenze motorie interiori personali con quelle dei compagni e con le opportunità offerte dall'ambiente circostante. Riscaldamento,

andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

36. Conoscere le regole e le tattiche delle varie discipline sportive; conoscere ed utilizzare i gesti tecnici/tattici individuali fondamentali; eseguire correttamente il gesto sportivo in situazione di gioco o di gara. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

37. Conoscere le regole e le tattiche delle varie discipline sportive; conoscere ed utilizzare i gesti tecnici/tattici individuali fondamentali; eseguire correttamente il gesto sportivo in situazione di gioco o di gara. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

38. Conoscere le regole e le tattiche delle varie discipline sportive; conoscere ed utilizzare i gesti tecnici/tattici individuali fondamentali; eseguire correttamente il gesto sportivo in situazione di gioco o di gara. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Partita di pallamano.

39. Ricoprire a rotazione vari ruoli compreso il ruolo di giudice ed arbitro; progettare e portare a termine uno schema di gioco, una strategia di gara; riconoscere le segnalazioni arbitrali e le infrazioni. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

40. Ricoprire a rotazione vari ruoli compreso il ruolo di giudice ed arbitro; progettare e portare a termine uno schema di gioco, una strategia di gara; riconoscere le segnalazioni arbitrali e le infrazioni. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

41. Ricoprire a rotazione vari ruoli compreso il ruolo di giudice ed arbitro; progettare e portare a termine uno schema di gioco, una strategia di gara; riconoscere le segnalazioni arbitrali e le infrazioni. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

42. Ricoprire a rotazione vari ruoli compreso il ruolo di giudice ed arbitro; progettare e portare a termine uno schema di gioco, una strategia di gara; riconoscere le segnalazioni arbitrali e le infrazioni. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

43. Adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie ed utilizzare spazi e strutture in modo responsabile; svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

44. Adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie ed utilizzare spazi e strutture in modo responsabile; svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

45. Adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie ed utilizzare spazi e strutture in modo responsabile; svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

46. Adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie ed utilizzare spazi e strutture in modo responsabile; svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro.

47. Svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie; fare assistenza ad un compagno. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque.

48. Svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie; fare assistenza ad un compagno. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore e partite di calcio a cinque.

GLI STUDENTI

IL DOCENTE
FIORENZA GIOSUE'
