

OGGETTO: Programmazione didattica annuale

CLASSE: 4E

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. 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. Pallamano: ricezione e passaggio della palla a due mani ed a una mano; contropiede individuale in palleggio con tiro in porta e con passaggio del portiere.
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. Pallamano: ricezione e passaggio della palla a due mani ed a una mano; contropiede individuale in palleggio con tiro in porta e con passaggio del portiere.
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. Gioco del cacciatore. Pallamano: contropiede individuale in palleggio con tiro in porta e con passaggio del portiere, partita di pallamano.
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. Gioco del cacciatore. Pallamano: contropiede individuale in palleggio con tiro in porta e con passaggio del portiere, partita di pallamano.
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.
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 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 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. Partita di Calcio a cinque e pallacanestro.
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. Partita di Calcio a cinque e pallacanestro.
12. 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 simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano, palleggio. Contropiede individuale con e senza palleggio e tiro in porta.
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 simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano, palleggio. Contropiede individuale con e senza palleggio e tiro in porta.
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, palleggio, contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Partita di pallamano
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. Valutazioni: pallamano, passaggio, palleggio, contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Partita di pallamano
16. Interrogazioni
17. 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, palleggio, contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Partita di pallamano.

18. 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, palleggio, contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Partita di pallamano.

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. Pallavolo: palleggio, ricezione, bagher. 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. Pallavolo: palleggio, ricezione, bagher. Partita di pallavolo.

21. 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: contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Tiro in elevazione con salto sulla panca. Partita di pallamano.

22. 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: contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Tiro in elevazione con salto sulla panca. Partita di pallamano.

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. Calcio a cinque: esercizi di passaggio, controllo e conduzione del pallone. Partita di calcio a cinque.

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. Calcio a cinque: esercizi di passaggio, controllo e conduzione del pallone. Partita di calcio a cinque.

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. Calcio a cinque: esercizi di passaggio, controllo e conduzione del pallone. Partita di calcio a cinque.

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. Calcio a cinque: esercizi di passaggio, controllo e conduzione del pallone. Partita di calcio a cinque.

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. Pallamano: contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Tiro in elevazione con salto sulla panca. Partita di pallamano

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. Pallamano: contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Tiro in elevazione con salto sulla panca. Partita di pallamano

29. Assemblea d'Istituto

30. Ripasso

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, torneo di Pallamano e partita di calcio a cinque.

32. 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, torneo di Pallamano e partita di calcio a cinque.

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 e partite di calcio a cinque, pallavolo e pallacanestro

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. 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.

37. 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.

38. Conoscere le regole e le tattiche, conoscere ed utilizzare i gesti tecnici/tattici individuali fondamentali. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore, partita di Pallamano e mini torneo di tennis tavolo.

39. Conoscere le regole e le tattiche, conoscere ed utilizzare i gesti tecnici/tattici individuali fondamentali. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore, partita di Pallamano e mini torneo di tennis tavolo.

40. Conoscere le regole e le tattiche, conoscere ed utilizzare i gesti tecnici/tattici individuali fondamentali. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallavolo: palleggio, ricezione, bagher, battuta. Partita di pallavolo e mini torneo di tennis tavolo.

41. Conoscere le regole e le tattiche, conoscere ed utilizzare i gesti tecnici/tattici individuali fondamentali. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallavolo: palleggio, ricezione, bagher, battuta. Partita di pallavolo e mini torneo di tennis tavolo.

42. Conoscere le regole e le tattiche, conoscere ed utilizzare i gesti tecnici/tattici individuali fondamentali. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallavolo: palleggio, ricezione, bagher, battuta. Partita di pallavolo e mini torneo di tennis tavolo.

43. Conoscere le regole e le tattiche, conoscere ed utilizzare i gesti tecnici/tattici individuali fondamentali. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallavolo: palleggio, ricezione, bagher, battuta. Partita di pallavolo e mini torneo di tennis tavolo.

44. Eseguire correttamente il gesto sportivo in situazione di gioco o di gara; ricoprire a rotazione vari ruoli compreso il ruolo di giudice ed arbitro. Pallamano: passaggio, palleggio, contropiede individuale in palleggio con tiro in porta, contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Ricezione e finta a zero su un difensore. Partita di pallamano.

45. Eseguire correttamente il gesto sportivo in situazione di gioco o di gara; ricoprire a rotazione vari ruoli compreso il ruolo di giudice ed arbitro. Pallamano: passaggio, palleggio, contropiede individuale in palleggio con tiro in porta, contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Ricezione e finta a zero su un difensore. Partita di pallamano.

46. Eseguire correttamente il gesto sportivo in situazione di gioco o di gara; ricoprire a rotazione vari ruoli compreso il ruolo di giudice ed arbitro. Calcio a cinque: conduzione del pallone di piatto dx e sx, don la suola piede dx e sx, tiro in porta da fermo ed in movimento. Partita di calcio a cinque.

47. Eseguire correttamente il gesto sportivo in situazione di gioco o di gara; ricoprire a rotazione vari ruoli compreso il ruolo di giudice ed arbitro. Calcio a cinque: conduzione del pallone di piatto dx e sx, don la suola piede dx e sx, tiro in porta da fermo ed in movimento. Partita di calcio a cinque.

48. Eseguire correttamente il gesto sportivo in situazione di gioco o di gara; ricoprire a rotazione vari ruoli compreso il ruolo di giudice ed arbitro. Calcio a cinque: conduzione del pallone di piatto dx e sx, don la suola piede dx e sx, tiro in porta da fermo ed in movimento. Partita di calcio a cinque.

49. Eseguire correttamente il gesto sportivo in situazione di gioco o di gara; ricoprire a rotazione vari ruoli compreso il ruolo di giudice ed arbitro. Calcio a cinque: conduzione del pallone di piatto dx e sx, don la suola piede dx e sx, tiro in porta da fermo ed in movimento. Partita di calcio a cinque.

GLI STUDENTI

IL DOCENTE
FIORENZA GIOSUE'