

PROGRAMMA SVOLTO



Docente: SANNA ALESSANDRA

Materia di insegnamento: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 5E

Anno scolastico: 2023/2024

PROGRAMMA SVOLTO

Sviluppo e consolidamento degli schemi motori di base.

Consolidamento delle capacità motorie:

- Allenamento della resistenza;
- Allenamento della velocità;
- Forza e coordinazione.

Sport di squadra:

- Fondamentali;
- Regolamenti;
- Pallavolo.
- Basket.
- Calcio a 5.
- Pallamano.
- Ultimate.
- Unihock.

Sport individuali:

- Tennis tavolo.
- Badminton.

INDICAZIONI RELATIVE ALLE METODOLOGIE DIDATTICHE ADOTTATE E ALLE MODALITÀ' DI VALUTAZIONE

LIBRO di TESTO: In Movimento. Fiorini - Coretti – Bocchi. Marietti Scuola.

Lezione interattiva docente – studenti e frontale con ritorno frequente sui contenuti appresi.

Lavoro individuale. Esercitazioni pratiche singolo e di gruppo.

Verifiche pratiche.

Sono state utilizzate le griglie di valutazione contenute nel PTOF e nelle programmazioni del Consiglio di classe.

Lodi, 09 maggio 2024

La prof.ssa
Alessandra Sanna