

I.P.S.S.E.O.A. “AMERIGO VESPUCCI” – ROMA

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

PROGRAMMA

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - A048

CLASSE: 4°O

DOCENTI: PROF. SSA ANNA MARIA TARANTINO

1. NORME COMPORTAMENTALI

- conosco la scuola : i compagni, gli insegnanti e gli ambienti
- Principi igienici di base di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche

2. RISCALDAMENTO

- Generale
- Specifico

3. LE QUALITÀ MOTORIE

- La forza
- La resistenza
- La velocità
- La coordinazione motoria
- L'equilibrio

4. CAPACITÀ MOTORIE

- Condizionali
- Coordinative
- Potenziamento delle capacità motorie condizionali e coordinative

5. SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

- Palla Prigioniera
 - ✓ Regole
 - ✓ Gioco
- Pallavolo
 - ✓ Regole
 - ✓ Teoria della pallavolo
 - ✓ Fondamentali: palleggio, bagher, battuta
 - ✓ gioco
- Pallacanestro
 - ✓ Regole
 - ✓ Teoria della pallacanestro
 - ✓ fondamentali: palleggio, passaggio, ricezione e presa
 - ✓ gioco
- Calcio Balilla
 - ✓ Regole
 - ✓ Gioco

- Tennis da Tavolo
 - ✓ Regole
 - ✓ Gioco
- Calcio a cinque
 - ✓ Regole
 - ✓ Gioco

PROGRAMMAZIONE PER GLI ALUNNI/E BES

Le attività per gli alunni/e BES sono state concordate con i docenti di sostegno nel rispetto delle potenzialità del singolo alunno/a.