

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2016/2017 classe 4 D

Prof.		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Alfredo SEBASTIANI		Scienze motorie e sportive		4 D	ITT		2
Moduli	Contenuti	Obiettivi	Metodi	Spazi e mezzi utilizzati	Criteri di valutazione	Tempi	Tipologia delle prove
Resistenza Ginnastica corpo libero e pesi Nuoto Velocità Giochi e Sport di squadra ACROPARK, ARRAMPICATA, SPELEOLOGIA DOPING	Test di Leger Esercizi a corpo libero, circuiti e percorsi Volley, Calcio, Floorball, Basket, Hitball, Rugby, Nuoto, Baseball Giochi con la palla non convenzionali Acropark, Salewa, Sporminore	Potenziamento fisiologico di vari distretti muscolari e degli apparati cardio circolatorio e respiratorio. Perfezionamento fondamentali e abilità individuali e di squadra, conoscenza regolamenti, fairplay.	Deduttivo: con proposte chiuse dell'insegnante Induttivo: con scoperta intuitiva da parte degli studenti	Palestra Talvera, campi Talvera e pista da pattinaggio	Continuità nella partecipazione Concentrazione Miglioramento abilità personali Comunicazione con compagni ed insegnante Conoscenza contenuti	Tutto l'anno scolastico	Pratiche e teoriche

Bolzano, giugno 2017 - Prof. Alfredo Sebastiani