PROGRAMMA CONSUNTIVO	Codice Mod. **RQ 23.2** Pag. 1 / 3

A.S.	2019- 2020		
DOCENTE	ZITO ANDREA		
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSE	4 A	**INDIRIZZO**	SCIENZE UMANE

	TITOLO DEL MODULO	**CONTENUTI SVOLTI**
1	**CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITÀ E ABILITÀ MOTORIE**	Esercitazioni ed attività individuali, a coppie e di gruppo. Esercitazioni ed attività sui movimenti fondamentali, le capacità e le abilità motorie.
2	**CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI**	Esercitazioni ed attività di mobilità articolare, resistenza, velocità e forza.
3	**PALLAVOLO**	Regole di gioco. Esercitazioni sui fondamentali individuali: battuta, palleggio, schiacciata, muro, bagher. 3 C 3. Conoscenza dei ruoli. Esercitazioni sui fondamentali di squadra: ricezione a W, ricezione a semicerchio, schemi difensivi, copertura d’attacco.
4	**FITNESS**	Spiegazione ed esercitazioni su riscaldamento, defaticamento e stretching. Esercitazioni su allenamento a corpo libero.
5	**ULTIMATE**	Conoscenza del gioco e regole. Fondamentali individuali: lancio, presa.
6(**DaD**)	**ALIMENTAZIONE E SPORT**	I sei alimenti fondamentali. Soddisfazione dei fabbisogni biologici. Sostanze nutritive. La dieta equilibrata. Consumo energetico per ora di attività. Accorgimenti da seguire per le gare e l’allenamento.

STRUMENTI/SUSSIDI DIDATTICI

Durante la prima parte dell'anno scolastico sono stati utilizzati:

- Grandi e piccoli attrezzi presenti in palestra, nel palazzetto e nei campi di gioco esterni.

Le lezioni si sono svolte in presenza, utilizzando le seguenti modalità:

- Lezione frontale;
- Lezione partecipata;
- Discussione guidata;
- Problem solving (Metodo induttivo);
- Assegnazione di compiti (Metodo deduttivo);
- Lavoro di gruppo.

Durante la seconda parte dell'anno scolastico, sono stati utilizzati (relativamente al modulo n°6):

- Libro di testo consigliato "Sullo Sport";
- Diapositive in PowerPoint;
- Video lezioni su Zoom e/o BigBlueButton;
- Sussidi a disposizione degli alunni;
- Video e riferimenti descrittivi estratti tramite pagine Web correlate dagli alunni.

Le lezioni (relativamente al modulo n°6) si sono svolte in DaD, tramite tra la piattaforma Moodle, utilizzando le seguenti modalità:

- Lezione partecipata;
- Discussione guidata;
- Assegnazione di compiti.

VERIFICHE E VALUTAZIONI	ATTIVITÀ DI RECUPERO	NOTE
Durante la prima parte dell'anno scolastico sono avvenute in presenza mediante lo svolgimento di prove pratiche, mentre, per quanto riguarda gli alunni esonerati per motivi di salute, sono avvenute mediante lo svolgimento di colloqui orali. Gli esiti delle prove sopra citate hanno tenuto in considerazione i	Sono state svolte in itinere: Durante la prima parte dell'anno scolastico, in presenza, attraverso lo svolgimento di test pratici o orali, durante la seconda parte dell'anno scolastico (relativamente al modulo n°6), in DaD, tramite la piattaforma Moodle mediante lo svolgimento di prove scritte e orali, anche mediante concessione di proroghe, oltre i	

seguenti criteri: - Frequenza e puntualità; - Partecipazione e rispetto delle persone, regole e ambiente scolastico; - Impegno; - Note e provvedimenti disciplinari Ognuno dei criteri precedentemente citati ha avuto egual peso ed importanza rispetto le competenze e conoscenze dimostrate dagli alunni, relativamente alla valutazione sommativa di ogni unità didattica trattata. Durante la seconda parte dell'anno scolastico (relativamente al modulo n°6), sono avvenute in DaD tramite la piattaforma Moodle sia mediante lo svolgimento di compiti scritti che interrogazioni orali e discussioni guidate. Gli esiti delle prove sopra citate hanno tenuto in considerazione i seguenti indicatori: - La presenza attiva e partecipata ai momenti collettivi; - La puntualità nella consegna di compiti, esercizi o elaborati richiesti dal docente; - L'esito di test/presentazioni scritte o orali proposte dal docente.	tempi previsti.	

DATA

14 – 05 - 2020

IL DOCENTE

ANDREA ZITO

GLI STUDENTI

_____

_____