



**ISTITUTO SUPERIORE STATALE
CARLO DELL'ACQUA
LEGNANO**



PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: ROSSELLA DE RISI		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 1 B AFM	a.s. 2020/2021

UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°1: RILEVAMENTO PRE-REQUISITI- IL CORPO IN MOVIMENTO
<ul style="list-style-type: none">• Attività motoria per valutare le capacità condizionali e coordinative (compilazione scheda)• Pre-atletici, andature e stretching• Allenamento alla resistenza (per test di Cooper facilitato)• Pre-requisiti: circuito di destrezza• Terminologia, atteggiamenti corporei, assi e piani: lezione teorica
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2: PALLAVOLO Lo sport, le regole e il fair play
<ul style="list-style-type: none">• Pallavolo: cenni di regolamento, riscaldamento e fondamentale battuta.• Pallavolo: fondamentali battuta di sicurezza e palleggio.• Cenni relativi alle capacità motorie condizionali e coordinative: lezione teorica• Nel rispetto delle misure anti-COVID:<ul style="list-style-type: none">• Regolamento sitting-volley• Gioco partita sitting-volley
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3: IL CORPO IN MOVIMENTO
<ul style="list-style-type: none">• Piccoli attrezzi: giocoleria
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4: BADMINTON
<ul style="list-style-type: none">• Badminton: cenni di regolamento e analisi capacità motorie coinvolte• Badminton: battuta, dritto e rovescio.• Badminton: gioco partita singolo.
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5: IL FAIR PLAY
visione video, esercitazione
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6: PALLACANESTRO

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Pallacanestro: cenni di regolamento e analisi capacità motorie coinvolte• Pallacanestro: esercizi individuali palleggio, passaggio e tiro. |
|---|

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7: ATLETICA LEGGERA

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Atletica: velocità (partenze da varie posizioni, percorsi di velocità, corsa 60/100 mt)• Vortex |
|--|

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°8: COMPETENZE DIGITALI
--

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Creazioni di Power Point relativi ad argomenti assegnati• Produzione di video con dimostrazione esercizi pratici delle attività motorie praticate |
|--|

Data Maggio 2021

Firma docente

Rossella De Risi

I rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti.