



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



### **PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO**

|                                    |                 |                |
|------------------------------------|-----------------|----------------|
| Docente: Lorenzo Giovanni Bernieri |                 |                |
| Disciplina: scienze motorie        | Classe: 1^D afm | a.s. 2020/2021 |

|   |
|---|
| <b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°1:</b><br>Contenuti                     |
| Fondamentali e regolamento pallavolo                                |
| <b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2:</b><br>Contenuti                     |
| Gli assi e i piani del corpo umano e relativi movimenti             |
| <b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3:</b><br>Contenuti                     |
| Capacità coordinative generali e speciali.<br>Capacità condizionali |

|   |
|---|
| <b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4:</b><br>Contenuti   |
| La seduta di allenamento: il riscaldamento generico, tecnico e sottoforma di gioco o gara.  |
| <b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5:</b><br>Contenuti   |
| La seduta di allenamento: parte centrale della seduta, componenti tecnica, tattica e fisico atletica e parte finale della seduta. |
| <b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6:</b><br>Contenuti   |
| Produzione e conduzione pratica di una lezione/allenamento.   |

**Data: 01/06/2021**

**Il docente  
Lorenzo Giovanni Bernieri**

I rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti.