



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



PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: Lorenzo Giovanni Bernieri		
Disciplina: scienze motorie	Classe: 2 [^] Ctu	a.s. 2020/2021

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

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4: Contenuti
La seduta di allenamento: il riscaldamento generico, tecnico e sottoforma di gioco o gara.
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5: Contenuti
La seduta di allenamento: parte centrale della seduta, componenti tecnica, tattica e fisico atletica e parte finale della seduta.
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6: 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.