



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



PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: GIORGIO FATIGATI		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 1 ^a C LAR	a.s. 2021/2022

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

- Pallacanestro: cenni di regolamento e analisi capacità motorie coinvolte
- Pallacanestro: esercizi individuali palleggio, passaggio e tiro.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7: ATLETICA LEGGERA

- Atletica: velocità (partenze da varie posizioni, percorsi di velocità, corsa 60/100 mt)

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°8: COMPETENZE DIGITALI

- Creazioni di Power Point relativi ad argomenti assegnati
- Produzione di video con dimostrazione esercizi pratici delle attività motorie praticate

• METODOLOGIE E STRATEGIE DIDATTICHE

- lezioni frontali;
- lavori di gruppo e assegnazione di compiti;
- secondo il principio della difficoltà crescente, dal facile al difficile;
- con un approccio globale, riservando gli interventi di tipo analitico ad alcune situazioni
- prediligendo, quando possibile, le proposte in forma giocosa, al fine di facilitare l'apprendimento grazie alla creazione di situazioni stimolanti.
- Cooperative learning
- Metodo induttivo
- Problem solving:
- Metodologia laboratoriale, in cui si opera individualmente o in gruppo al fine di acquisire e controllare la qualità delle conoscenze e delle abilità progressivamente affrontate, mentre se ne verifica la spendibilità nell'affrontare esercizi e problem sempre più impegnativi sotto la guida del docente

• ATTREZZATURE E STRUMENTI DIDATTICI

- libro di testo;
- altri libri: dispense, appunti;
- videoproiettore/LIM, palestra;
- campi esterni;
- piccoli attrezzi;
- grandi attrezzi;
- pista di atletica;
- tablet; smartphone
- attrezzatura sportiva specifica
- programmi multimediali, web

• MODALITA' DI VERIFICA

- Verifiche scritte
- Verifiche orali
- Valutazioni pratiche

- Prodotti multimediali
- Verifiche sommative
- Lavori di gruppo

- **MODALITA' DI RECUPERO**

- In itinere

Data 28/05/2022

Firma docente

Giorgio Fatigati

Firma rappresentanti di classe

Natalia Resta
Ester Nebuloni