ISTITUTO SUPERIORE STATALE

CARLO DELL'ACQUA

LEGNANO

PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: GIORGIO FATIGATI		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 2^D AFM	a.s. 2021/2022

UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°1: IL CORPO IN MOVIMENTO E RILEVAMENTO PRE-REQUISITI

- 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

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2: PALLAVOLO

- Pallavolo: cenni di regolamento, riscaldamento e fondamentale battuta.
- Pallavolo: ripasso fondamentali battuta di sicurezza e palleggio.
- Pallavolo: approccio al fondamentale individuale battuta dall'alto e al bagher.
- Nel rispetto delle misure anti-COVD:
  - Regolamento sitting-volley
  - Gioco partita sitting-volley

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3:
IL PRIMO SOCCORSO

- Cenni di primo soccorso: lezione teorica

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4: FLOORBALL

- Floorball: cenni di regolamento, capacità motorie coinvolte
- Floorball: esercizi individuali di palleggio (una, due mani), passaggio e tiro.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5: CORPO LIBERO, ATTREZZI E PERCORSI

- Piccoli attrezzi: giocoleria
- Agility ladder: sequenze di coordinazione specifiche dell'attrezzo

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6: PARAMORFISMI E DISMORFISMI DEL RACHIDE

- Paramorfismi e dismorfismi del rachide: lezione teorica

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7:
PALLACANESTRO

• . Pallacanestro: cenni di regolamento • Pallacanestro: ripasso fondamentali palleggio, passaggio e tiro • Pallacanestro: approccio terzo tempo
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°8: ATLETICA
• Atletica: riscaldamento arti inferiori • Atletica: salto in lungo
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°9: **EDUCAZIONE CIVICA**
– Alimentazione e sport – Patologie legate all'alimentazione
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°10: 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

Giorgia Ferlito