ISTITUTO SUPERIORE STATALE

CARLO DELL'ACQUA

LEGNANO

PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

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

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

- 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

- 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-COVD:
  - Regolamento sitting-volley
  - Gioco partita sitting-volley

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3:
IL CORPO IN MOVIMENTO

- Piccoli attrezzi: giocoleria

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4:
BADMINTON

- 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