

PROGRAMMA SVOLTO
E
PIANO DI INTEGRAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI
A.S. 2019/2020

DOCENTE:	Papetti Mariagrazia
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e sportive
CLASSE:	1B LSA

Sono state sviluppate le seguenti competenze (indicare se integralmente o parzialmente):

- Concetti di Anatomia e fisiologia del Corpo Umano.
- Terminologia delle Sc.Motorie e sportive
- L'Allenamento delle capacità Motorie condizionali, coordinative
- Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi. Tests
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi Tests
Resistenza	Esercizi a corpo libero. Corsa di durata. Esercizi con la corda.
Percezione di sé	Stretching
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse.

Sport	Pallacanestro, Tennis tavolo, Calcio a 5, ultimate frisbee, baseball, pallavolo
Teoria	Apparato locomotore Nomenclatura e terminologia specifica della materia (linee e piani del corpo, termini di direzione e dei movimenti) Regolamenti e fondamentali delle discipline sportive contenuti multimediali e rielaborazione personale Il fair play

Il programma svolto è stato visionato ed approvato dai rappresentanti degli studenti della classe.

Competenze dichiarate nella programmazione iniziale, non sviluppate o sviluppate parzialmente (specificare) nel secondo quadrimestre, da sviluppare nel piano di integrazione degli apprendimenti:

- Coordinazione specifica e fine applicata alle discipline sportive
-
-

Per ogni Modulo vengono indicati i contenuti che saranno affrontati e i tempi previsti

MODULO	CONTENUTI
Coordinazione specifica	PERIODO: settembre 2020
	NUMERO ORE: 4

Data: 8 giugno 2020