

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

DOCENTE:	ZERBINI MARZIA
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	2A CHI

Sono state sviluppate le seguenti competenze

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

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati

MODULO	CONTENUTI
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 con la corda e a corpo libero. Corsa di durata. Tests
Percezione di sè	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. Tests
Sport	Pallacanestro, Tennis tavolo, Pallavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee, Atletica leggera, Baseball, Dodgeball, Tests sui fondamentali

Teoria	Nomenclatura e terminologia specifica della materia Regolamenti sportivi Fondamentali tecnici delle discipline sportive individuali e di squadra 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, sviluppate parzialmente 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