

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

DOCENTE:	ZERBINI MARZIA
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE:	3A MAT

Sono state sviluppate le seguenti competenze

- Teoria e allenamento
- Classificazione delle Capacità Coordinative e Condizionali
- L'Allenamento delle capacità Motorie condizionali, coordinative e espressive
- Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute
- Cenni di anatomia fisiologia e cinesiologia

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 sé	Stretching Ginnastica posturale e respiratoria
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. Problem solving Tests

Sport Sport e disabilità	Pallacanestro, Tennis tavolo, Pallavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee, Atletica leggera, Dodgeball Palla tamburello, Acrobatica di base, Fitness: utilizzo di macchinari isotonic Tests sui fondamentali
Teoria	Apparato locomotore Nomenclatura e terminologia degli sport e degli esercizi di fitness Regolamenti sportivi Arbitraggio Fondamentali tecnici e tattici 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
- Pratica degli sport di squadra

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

MODULO	CONTENUTI
Coordinazione specifica	PERIODO: settembre 2020
	NUMERO ORE: 4
Pratica degli sport di squadra	PERIODO: settembre/novembre 2020
	NUMERO ORE: 10

Data: 8 giugno 2020