

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSI DALLA 1[^] ALLA 4[^]

CLASSE	<i>IBSA</i>
INDIRIZZO	AGRARIA
ANNO SCOLASTICO	2019/2020
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	VIEL VANESSA

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 1BSA

Libro di testo adottato: "In Movimento" G. Fiorini-S.Coretti- S.Bocchi ED. Marietti scuola

Altri materiali utilizzati: *Le attrezzature presenti in palestra, uso della LIM, piattaforme on-line: aule virtuali di Spaggiari e Gsuite per la DAD*

COMPETENZE SVILUPPATE	MODULI/UNITÀ/NUCLEI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
COMPETENZA MOVIMENTO	CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ COORDINAZIONE E SCHEMI MOTORI DI BASE.	<p>ESERCIZI DI RISCALDAMENTO. TEST MOTORI PER LE QUALITÀ FISICHE, ESERCIZI DI MOBILITÀ, STRETCHING, RESISTENZA, POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA, STAFFETTE, GIOCHI DI CORSA. CAPOVOLTE NELLE VARIE DIREZIONI.SEMPLICI ESERCIZI DI TENUTA CORPOREA. ANDATURE PRE-ATLETICHE.</p> <p>DAD: STUDIO DELL 'APPARATO SCHELETRICO, SISTEMA MUSCOLARE, CENNI ANATOMIA CUORE E FISIOLOGIA PICCOLA E GRANDE CIRCOLAZIONE. CENNI SUL SISTEMA IMMUNITARIO E CORRELAZIONE CON L'ATTIVITA' FISICA.</p>
COMPETENZA LINGUAGGIO DEL CORPO	PERCEZIONE SENSORIALE ESPRESSIVITÀ CORPOREA	<p>ESERCIZI DI GRUPPO SEGUENDO I RITMI E LE AZIONI DEI COMPAGNI. ESERCIZI E GIOCHI A COPPIE, TERZIGLIE E QUADRIGLIE. ESERCIZI DI GRUPPO DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE CON LA PALLA.</p>
COMPETENZA GIOCO-SPORT	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	<p>GIOCHI STRUTTURATI E PRE-SPORTIVI: PALLAGUERRA, PALLA-BASE E GIOCHI PROPEDEUTICI: PALLA TABELLONE, SVUOTA CAMPO, CRAZY-VOLLEY, TUTTI GIU' E PALLA-RE.</p> <p>GIOCHI SPORTIVI: FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA DELLA PALLAVOLO, CENNI SUL BASKET. TORNEO D'ISTITUTO DI PALLAVOLO.</p>
COMPETENZA SALUTE E BENESSERE	PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E CORRETTI STILI DI VITA	<p>CENNI SULLA CORRETTA IGIENE PERSONALE, SUL CORRETTO ABBIGLIAMENTO SPORTIVO, SUI COMPORTAMENTI DI BASE PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E TUTELA DELLA SALUTE PERSONALE E COLLETTIVA.</p> <p>DAD: PRESA DI COSCIENZA DELL'ATTIVITA' GIORNALIERA INDIVIDUALE DI BASE ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI UN'APPLICAZIONE CONTAPASSI.</p>

- Nella disciplina delle Scienze Motorie e sportive, l'apprendimento di alcune abilità non procede seguendo un ordine "cronologico", ma ogni attività è formativa e propedeutica al raggiungimento degli obiettivi finali per cui, la docente dichiara che, a causa della sospensione

forzata dalle lezioni, non ha svolto alcune parti del modulo **gioco-sport** in quanto è mancata la possibilità di sperimentare il gioco di squadra sia nelle attività ludiche che negli sport . Questo tipo di abilità è possibile svilupparle solo in palestra insieme ai compagni di classe e con gli attrezzi specifici. Inoltre gli obiettivi delle scienze-motorie sono da sviluppare nel quinquennio, per cui verranno recuperati, approfondendoli, il prossimo anno scolastico in itinere.

Piove di Sacco, 20/06/2020

Il Docente Vanessa Viel