



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	Scienze motorie				
Classe	1AM	Indirizzo	marketing	Anno scolastico	2019/2020
Docente	Benaglia Daniela				

TESTI IN ADOZIONE

Più movimento, scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado, di Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa. Edizione Marietti scuola

PROGRAMMA SVOLTO

Indiaca, storia, regolamento, esercizi propedeutici a coppie e a gruppi, partita.

Andature varie, diversi tipi di corsa ed esercizi vari di coordinazione generale, salti, salto in lungo da fermi, test.

Esercizi liberi sul palleggio, con indiaca e con pallavolo. Esercizi a rete sui salti.

Pallavolo: regole, bagher, palleggio, passaggi, posizioni in campo e partita finale, arbitraggio. Ripasso teorico durante la DAD e relativa verifica.

Basket: regole, ball-handling, palleggio, passaggi a due e a tre, tiri liberi a canestro e terzo tempo, partita, arbitraggio. Staffette varie. Da riprendere

Classe capovolta, preparazione scritta prima e poi portata a termine, a coppie o a gruppi, di lezioni scelte dai ragazzi e valutazione.

Badminton e tennis: regole, esercizi con e senza rete, fatto parzialmente, da riprendere.

Frisbee solo accennato, da riprendere

Quadro svedese: salita e discesa verticale, in diagonale e a coppie.

Visione in classe di un filmato sul primo soccorso e will Hunting

Giochi vari propedeutici classici e non con palle di vari tipi e dimensioni. Test lancio palla medica.

Impostazione capovolte avanti e indietro

Acrosport: preparazione, elaborazione, correzione ed esecuzione con valutazione, di una coreografia con o senza attrezzi, con la musica. Valutazione sulla collaborazione, sul senso e la serietà dell'operato del gruppo, coordinazione, ritmo, precisione, espressività mimico/corporea, strategie nelle evoluzioni, prese corrette, tattiche.

Fair play trattato sia in presenza, direttamente durante le attività, sia ripreso nella DAD durante l'emergenza covid_19 con relativa verifica.

Durante la DAD assegnazione di un lavoro pratico settimanale, intitolato: resto in forma a casa, con l'uso del contapassi.

Il sistema scheletrico con relativa verifica.

I paramorfismi ed i dismorfismi, con relativo riassunto/schema personale ed esposizione orale, durante la DAD.

Lettura assegnata su alimentazione e salute durante la DAD. Da riprendere

¹ Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.



istituto superiore "g. terragni" – olgiate comasco

PROGRAMMA SVOLTO



Data	5/06/2020	Firma docente	Benaglia Daniela
------	-----------	---------------	------------------