



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	Scienze motorie				
Classe	3AM	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.
Esercizi liberi sul palleggio, con indiaca e con pallavolo. Esercizi a rete sui salti. Esercizi alla spalliera.

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

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. Potenziamiento fisiologico in sala fitness.

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

Badminton accennato e calcio all'aperto.
Frisbee esercizi e partita
Quadro svedese: salita e discesa verticale, in diagonale e a coppie.

Visione in classe di un filmato sul primo soccorso e del film: pettegolezzi online
Pattinaggio con pattini in linea, in palestra.
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.

Esecuzione di una ricetta dal vivo in DAD: imparare ad imparare e alimentazione
Sicurezza e prevenzione 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 muscolare con relativa verifica, durante la DAD

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

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

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

