



UNIONE EUROPEA

**FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI**

pon
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
 Dipartimento per la Programmazione
 Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
 scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
 l'istruzione e per l'innovazione digitale
 Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

PROGRAMMA CONSUNTIVO

Codice Mod. **RQ 23.2** Pag. 1 / 2

A.S.	2019/2020		
DOCENTE	MALANGA RAFFAELE		
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSE	TERZA SEZ. C	INDIRIZZO	LICEO SCIENZE UMANE

	Titolo del modulo	Contenuti Svolti
1	Camminare Marciare Correre	Educazione al cammino, tecnica della marcia sportiva, correre al ritmo adeguato per periodi sempre maggiori senza fermarsi. Lavori intermittenti, giochi di movimento, staffette lunghe e gare di resistenza.
2	La forza e l'agilità	La forza: giochi di opposizione, esercizi individuali, a coppie e di squadra. Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. Palla-tennis: fondamentali individuali e gioco. Calcio dei gamberi. Pre-acrobatica elementare: capovolta avanti e indietro sulla spalla, verticale, ruota, giro acrobatico al suolo. Tiro alla fune.
3	Pallavolo e Unihoc	Pallavolo: il gioco e le regole principali. I fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta di sicurezza, a tennis, a bilanciere, la schiacciata, il pallonetto e il muro. Gli schemi di gioco, la ricezione a w, la copertura difensiva e l'attacco. Unihoc: il gioco e le regole.
4	Coordinazione e Ritmo	Esercizi e giochi con la funicella: individuali, a coppie, a gruppi. La capacità di percepire il tempo, lo spazio e il ritmo. La differenziazione, l'accoppiamento motorio e l'equilibrio statico e dinamico.
5	Pallacanestro	Il gioco e le regole principali. I fondamentali individuali con palla: il palleggio, il passaggio, la ricezione e la presa, il tiro, scivolamento frontale e laterale, terzo tempo, cambio di direzione, cambio di senso, piede perno, arresto, finta e tiro da fermo e in sospensione. Fondamentali tattici: marcare/smarcarsi.
6	Ultimate e Hitball	Conoscenza del gioco, delle regole principali e dei fondamentali tecnici.
7	DAD POSTURA E SALUTE	IL MAL DI SCHIENA, IL BACK PAIN, LA CINESITERAPIA, LA POSTURA EQUILIBRATA E CORRETTA, LA BACK SCHOOL, I CONSIGLI UTILI.
8	DAD EDUCAZIONE ALIMENTARE	ALIMENTI E NUTRIENTI, FABBISOGNI BIOLOGICI, LE SOSTANZE NUTRITIVE, LARN, IMC, LA PIRAMIDE ALIMENTARE.

STRUMENTI/SUSSIDI DIDATTICI

Sono stati utilizzati vari metodi, passando in continuazione dal globale all' analitico, privilegiando la capacità del gruppo ad organizzarsi autonomamente sulla base delle indicazioni dell'insegnante. Nella seconda parte dell'anno, con la sospensione delle attività in presenza, è stata utilizzata la piattaforma MOODLE messa a disposizione dalla scuola per la didattica a distanza.

Le verifiche sono state effettuate sia in presenza che a distanza in numero adeguato.

Sono stati utilizzati tutti i materiali e le attrezzature disponibili.

Verifiche e Valutazioni	Attività di Recupero	Note
Ogni modulo è stato sviluppato per fasi, cioè partendo dall'analisi della proposta in forma globale si è passato agli esercizi analitici per poi misurare con test tecnici i risultati ottenuti, in alcuni casi sono stati necessari test situazionali e la loro osservazione, mentre la parte teorica è stata valutata utilizzando la piattaforma MOODLE e somministrando dei test inerenti gli argomenti teorici proposti a risposta multipla. La valutazione sia intermedia che finale è stata sia quantitativa che qualitativa.	Quando i risultati raggiunti non sono stati soddisfacenti è stata data agli allievi l'opportunità di recuperare o migliorare successivamente dopo un sintetico ripasso dei fondamentali tecnici. Per quanto riguarda gli alunni esonerati dall'attività pratica in modo totale o parziale oltre alla partecipazione attiva in forme diverse di collaborazione sono state effettuate delle prove scritte o orali degli argomenti svolti nella parte dell'anno scolastico in presenza, mentre con la DAD il problema chiaramente non si è posto, anzi è stata preziosa soprattutto in questi casi.	Nella valutazione è stato dato valore agli obiettivi educativi e formativi della materia, con particolare riguardo al numero delle assenze e al numero di lezione realmente effettuate. In particolare è stata premiata la partecipazione attiva alle lezioni (numero di assenze e giustificazioni), impegno, interesse e comportamento. Sfruttare le attitudini in modo adeguato. Migliorarsi nonostante gli scarsi prerequisiti. Mentre durante il periodo di sospensione delle lezioni in presenza, sono stati premiati quegli studenti che hanno saputo adattarsi e trasformare la relazione didattica in un momento significativo di ulteriore arricchimento culturale.

Data 10 giugno '20

il docente

RAFFAELE MALANGA