

I.T.C.S. "ERASMO DA ROTTERDAM"

Liceo Artistico indirizzo Grafica - Liceo delle Scienze Umane opz. Economico sociale
 ITI Informatica e telecomunicazioni - ITI Costruzioni, ambiente e territorio
 Via Varalli, 24 - 20021 BOLLATE (MI) Tel. 023506460/75 – Fax 0233300549
 MITD450009 – C.F. 97068290150



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 / 4

A.S.	2019-2020		
DOCENTE	GIUSEPPE GAROFALO		
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE		
CLASSE	4H	INDIRIZZO	INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI

	TITOLO DEL MODULO	Contenuti Svolti
1	POTENZIAMENTO E MIGLIORAMENTO FISIOLOGICO	• ESERCITAZIONI CON CIRCUITO PER IL MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO • ESERCITAZIONE PER MIGLIORARE LA RESISTENZA E L'ANDAMENTO DELLA CORSA • MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITA' E DELLO STRETCHING
2	PALLAMANO	• ESERCITAZIONE SINGOLI E A COPPIE SULLA PROPRIOCETTIVITA', COORDINAZIONE E FORZA NEL PASSAGGIO E NEL TIRO DELLA PALLAMANO. • ESERCITAZIONE SULLE MODALITA' DI GIOCO E LE TATTICHE IN CAMPO
3	PALLAVOLO	• ESERCIZI SINGOLI E A COPPIE SUI FONDAMENTALI: BAGGER, PALLEGGIO, BATTUTA E SCHIACCIATA. • PARTITA E ANALISI DEL GIOCO
4	HOKEY	• ESERCIZI SUI PASSAGGI, CORSA E TIRO NELL'HOCKEY • PARTITA E ANALISI TATTICHE NEL GIOCO • PARTITA E ANALISI TATTICHE NEL GIOCO

5	BASKET	• INTRODUZIONE AL BASKET • ESERCIZI SINGOLI E A COPPIE SUI FONDAMENTALI: PALLEGGIO, PASSAGGIO, TIRO. • ANALISI DI GIOCO E TATTICHE DI SQUADRA • POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E COORDINAZIONE NEL BASKET
6	POTENZIAMENTO MUSCOLARE	• MIGLIORAMENTO NELLA TECNICA ESECUTIVA DI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO • ESERCIZI A CORPO LIBERO • POTENZIAMENTO DEL CORE • IMPORTANZA DELLA FORZA MUSCOLARE NELLO SPORT E NELLA GINNASTICA ARTISTICA
7	DAD	NELLA PRIMA PARTE SI E' INTRODOTTTO IL GIOCO DEL BASKET ANALIZZANDO I FONDAMENTALI: PALLEGGIO, PASSAGGIO, TIRO. LA DAD E' AVVENUTA MEDIANTE L'UTILIZZO DELLA PIATTAFORMA MOODLE • APPROFONDIMENTO SCRITTO DI UN FONDAMENTALE DI BASKET, UTILIZZANDO LE NOZIONI DERIVATE DALLE LEZIONI E APPROFONDITE TRAMITE ALTRI SUSSIDI INFORMATICI • RELAZIONE BREVE SUL CONTENUTO DELLE SLIDE STUDIAE IN PRECEDENZA, RIGUARDANTI L'ALIMENTAZIONE

STRUMENTI/SUSSIDI DIDATTICI

NELLA PRIMA PARTE LE LEZIONI SONO AVVENUTE TRAMITE L'UTILIZZO DI SUSSIDI E STRUMENTI DIDATTICI DIVERSI IN BASE ALLA PRATICA SPORTIVA AFFRONTATA, FACENDO RIFERIMENTO SEMPRE E COMUNQUE AL LIBRO DI TESTO PER LA MAGGIOR PARTE, ESSENZIALI SONO STATI TUTTI GLI STRUMENTI SPORTIVI PRESENTI IN PALESTRA.

NELLA SECONDA PARTE SI E' FATTO RIFERIMENTO AL LIBRO DI TESTO E APPROFONDITO MEDIANTE PIATTAFORMA MOODLE CON MATERIALE INFORMATICO.

VERIFICHE E VALUTAZIONI	ATTIVITÀ DI RECUPERO	NOTE
-------------------------	----------------------	------

LE VERIFICHE SI SONO SVOLTE IN FORMA PRATICA NELLA PRIMA PARTE DELLE LEZIONI, TENENDO CONTO DEL TIPO DI MODULO INTRAPRESO. NELLA DAD SI E' UTILIZZATA LA PIATTAFORMA MOODLE TRAMITE CONSEGNE DI ELABORATI SCRITTI TENENDO CONTO DEL'IMPEGNO, DELLA PUNTUALITA' E DELLA PARTECIPAZIONE	I RECUPERI SONO AVVENUTI IN ITINERE CON VERIFICHE PRATICHE ED ELABORATI SCRITTI.	
--	---	--

DATA _____8-05-2020_____

IL DOCENTE

GLI STUDENTI
