

## 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)

PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA (con Insegnante Tecnico Pratico)

Codice Mod. **RQ 10.3** Pag. 1 / 3

A.S.	2019/2020	DOCENTI	MALANGA, GINESTRINI, SCANNAPIECO, DATTOLO, ZITO, GAROFALO
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI	QUARTE	INDIRIZZO	TUTTI

### COMPETENZE

- PARTECIPARE ALL'ATTIVITÀ PROPOSTA DURANTE LE LEZIONI IN FORMA EFFICACE E CONTINUATIVA.
- AVER MEMORIZZATO GLI SCHEMI MOTORI APPRESI ED ESSERE IN GRADO DI APPLICARLI.
- CONOSCERE I PRINCIPI FONDAMENTALI E REGOLAMENTARI DELL'ATTIVITÀ SVOLTA.
- SFRUTTARE LE ATTITUDINI IN MODO ADEGUATO.
- AVERE UN COMPORTAMENTO CORRETTO ED ESSERE DISCIPLINATO.
- MIGLIORARSI NONOSTANTE GLI SCARSI PREREQUISITI.
- MANTENERE UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO NEI CONFRONTI DI SÉ, DEGLI ALTRI E DELLE STRUTTURE.
- CONOSCERE ANCHE TEORICAMENTE GLI ARGOMENTI TRATTATI.
- PARTECIPARE ATTIVAMENTE ALLE LEZIONI (NUMERO DI ASSENZE E GIUSTIFICAZIONI); IMPEGNO, INTERESSE E COMPORTAMENTO.
- PARTECIPARE A CAMPIONATI, TORNEI E USCITE DIDATTICHE DI TIPO SPORTIVO.

<b>MODULO</b>	<b>TITOLO DEL MODULO</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Obiettivi disciplinari</b>	<b>Periodo</b>
1	<b>QUALITÀ FISICHE DI BASE</b>	<b>Attività ed esercizi di resistenza, mobilità, forza, velocità ed equilibrio</b>	<b>Permettere, attraverso l'utilizzo di esercizi e test, la scoperta delle proprie capacità, la migliore consapevolezza di sé e delle proprie condizioni</b>	<b>Settembre/Maggio</b>
2	<b>NUOTO</b>	<b>Sviluppo dell'acquaticità e riorganizzazione degli schemi motori. Apprendimento tecniche natatorie e di tuffo</b>	<b>Sviluppo armonico dell'adolescente e miglioramento delle qualità fisiche e neuro-muscolari attraverso l'utilizzo delle tecniche di nuoto e di tuffo</b>	<b>Settembre/Maggio</b>
3	<b>SPORT DI SQUADRA</b>	<b>Conoscenza dei fondamentali individuali e delle regole di gioco di: pallacanestro, pallavolo, calcio, calcetto, pallamano, baseball, softball, unihoc.</b>	<b>Conoscere e praticare regole e tecniche delle diverse discipline sportive. Sviluppare le capacità operative, sportive e relazionali</b>	<b>Settembre/Maggio</b>
4	<b>ATTIVITÀ E SPORT MINORI</b>	<b>Conoscenza dei fondamentali individuali e delle regole di gioco di attività sportive individuali e di squadra meno conosciute come: hitball, ultimate, tennis tavolo, badminton, goback, tamburello</b>	<b>Conoscere e praticare regole e tecniche delle diverse discipline sportive. Sviluppare le capacità operative, sportive e relazionali</b>	<b>Settembre/Maggio</b>
5	<b>GINNASTICA ARTISTICA</b>	<b>Attività ed esercizi a corpo libero e con attrezzi</b>	<b>Scoprire e migliorare capacità e attitudini personali e la percezione del proprio corpo nello spazio e nel tempo</b>	<b>Settembre/Maggio</b>
6	<b>TEORIA</b>	<b>Approfondimenti tecnico-teorici e socio-culturali dei giochi sportivi</b>	<b>Riconoscere oltre al gesto tecnico, le valenze socio-culturali dei giochi sportivi</b>	<b>SETTEMBRE/MAGGIO</b>

Data 15 gennaio '20

Il coordinatore di materia

PROF. MALANGA RAFFAELE

Il Docente

---