

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
 MITD450009 - C.F. 97068290150



FONDI STRUTTURALI EUROPEI pon 2014-2020



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 23.3 Pag. 1 / 4

A.S.	2021/2022		
DOCENTE	SAPIA DEBORAH		
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSE	3 D	INDIRIZZO	ARTISTICO

	Titolo del modulo	Contenuti Svolti
1	CAPACITA' MOTORIE	-CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI: VARIE TIPOLOGIE DI ANDATURE, TIPOLOGIE DI CORSA. ESERCITAZIONI PER LO SVILUPPO DELLA RESISTENZA E DELLA VELOCITÀ. COORDINAZIONE MOTORIA
2	PALLAVOLO	IL GIOCO E LE REGOLE: I FONDAMENTALI DEL VOLLEY; ESERCIZI SINGOLI E A COPPIE SU: PALLEGGIO DOPPIO, PALLEGGIO SINGOLO, BAGHER, BATTUTA, SCHIACCIATA. PARTITE DI SQUADRA.
3	UNIHOKEY	IL GIOCO E LE REGOLE; I FONDAMENTALI; PARTITE DI SQUADRA.



E-mail: MITD450009@istruzione.it PEC: MITD450009@pec.istruzione.it
 Dirigente Scolastico: preside@itcserasmo.it - Sito web: www.itcserasmo.it

4	PALLAMANO	GIOCO E REGOLE. ESERCIZI PROPRIOCETTIVI NELLA PALLAMANO.
---	-----------	---

5	POSTURA E SALUTE	POSTURA: PARAMORFISMI E DISMORFISMI. LOMBALGIA, DORSALGIA, PIEDE PIATTO, PIEDE CAVO.
---	------------------	---

6	TEORIA	PPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO: OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI. PROPRIETA' DEL MUSCOLO, UNITA' MUSCOLARE.
---	--------	--

7	NUOTO	TIPI DI STILI: STILE LIBERO, DORSO, ETC. PALLANUOTO: GIOCO E LE REGOLE. PARTITE DI SQUADRA.
---	-------	---

8	EDUCAZIONE CIVICA	AGENDA 2030
---	-------------------	-------------

STRUMENTI/SUSSIDI DIDATTICI

SONO STATI UTILIZZATI TUTTI GLI STRUMENTI DISPONIBILI ALL'INTERNO DELLA PALESTRA;

PICCOLI ATTREZZI NELLO SPECIFICO:



CONI, CINESINI, CERCHI, CORDE, PALLONI, RACCHETTE, BASTONI.

SUSSIDI DIDATTICI: LIBRO DI TESTO.

VERIFICHE E VALUTAZIONI	ATTIVITÀ DI RECUPERO	NOTE
LE VERIFICHE SONO AVVENUTE ATTRAVERSO LO SVOLGIMENTO DELLA PRATICA IN PRIMIS, A SECONDA DELL'ESERCIZIO, DISCIPLINA, O SPORT IN QUESTIONE, TRAMITE LA VERIFICA SUI FONDAMENTALI DI GIOCO, REGOLE, MA ANCHE TRAMITE LA REALIZZAZIONE DI POWER POINT SUI VARI TIPI DI SPORT ESEGUITI.	LE ATTIVITÀ DI RECUPERO PER COLORO CHE HANNO PRESENTATO EVENTUALI ESONERI, SI SONO SVOLTE IN ITINERE ATTRAVERSO PROVE PRATICHE, O PROVE ORALI, IN CASO DI INFORTUNI, DANDO AGLI ALLIEVI COSÌ L'OPPORTUNITÀ DI MIGLIORARE E RECUPERARE.	NELLA VALUTAZIONE È STATA PREMIATA, IN PARTICOLARE LA PARTECIPAZIONE ATTIVA ALLE LEZIONI, ALLE ASSENZE, ALLE GIUSTIFICAZIONI, ALL'IMPEGNO, ALL'INTERESSE NEI CONFRONTI DELLA DISCIPLINA, E ALLA MOTIVAZIONE VERSO ESSA DI OGNI SINGOLO ALUNNO.

Data 4/6/2022

Il Docente

Deborah Spina

Gli Studenti Valentina Larosa

Gianni N.A.

