

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



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.	2020 / 2021		
DOCENTE	ANGELA PIA GINESTRINI		
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSE	4 L	INDIRIZZO	ELETTROCOMUNICAZIONI

TITOLO DEL MODULO		Contenuti Svolti
1	QUALITÀ FISICHE DI BASE	- ESERCITAZIONI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA CONSAPEVOLEZZA DI SÈ - ESERCITAZIONI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA - ESERCITAZIONI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITÀ - ESERCITAZIONI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE
2	SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE	- ESERCITAZIONI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE
3	GIOCHI PROPEDEUTICI AI GIOCHI SPORTIVI	GIOCHI PROPEDEUTICI AI GIOCHI SPORTIVI: - TRIS - TENNIS TAVOLO
4	GIOCHI SPORTIVI	- PALLAVOLO - HIT BALL
5	CORPO LIBERO	- ESERCIZI A CORPO LIBERO INDIVIDUALI, IN GRUPPO: SAPER ORGANIZZARE DEGLI ESERCIZI MIRATI AL MIGLIORAMENTO FUNZIONALE DI ALCUNI MUSCOLI O GRUPPI MUSCOLARI DESCRIVENDONE LE ORIGINI, LE INSERZIONI, LE AZIONI E GLI EVENTUALI MUSCOLI ANTAGONISTI E SINERGICI. INDICARE E DIMOSTRARE GLI ESERCIZI UTILI ALLO STRETCHING.
6	TEORIA	- NOMENCLATURA E TERMINOLOGIA DEL CORPO NELLO SPAZIO (CORPO, LINEE E PIANI, I PIANI DEL CORPO, TERMINI DI DIREZIONE). - TERMINOLOGIA SPECIFICA DEI MOVIMENTI ESSENZIALI (TERMINI DEI MOVIMENTI). - LE COMPONENTI PASSIVE DELL'APPARATO LOCOMOTORE (L'APPARATO SCHELETRICO). - PARAMORFISMI E DISMORFISMI NELL'ETÀ SCOLARE (IL PORTAMENTO RILASSATO, IPERCIFOSI E IPERLORDOSI, SCAPOLE ALATE, PIEDE PIATTO, GINOCCHIO VALGO E GINOCCHIO VARO, SCOLIOSI E ATTEGGIAMENTI SCOLIOTICI).



- **IL MAL DI SCHIENA**
- **HIT BALL:** CENNI STORICI, SCOPO E REGOLE DEL GIOCO, TEMPI, CAMPO E MATERIALI DI GIOCO; CATEGORIE GIOCATORI, ARBITRAGGIO E MATERIALE ICONOGRAFICO A SCOPO ESPLICATIVO. RELAZIONE SCRITTA.
- **FILM "ADIDAS VS PUMA":** ELABORATO CON L'OBIETTIVO DI SOFFERMARSI SULL'EVOLUZIONE DEI MATERIALI SPORTIVI E DELLA LORO INFLUENZA SULLE PRESTAZIONI DEGLI ATLETI.

STRUMENTI/SUSSIDI DIDATTICI

PER LE LEZIONI SVOLTE IN PRESENZA SONO STATE UTILIZZATE LE SEGUENTI MODALITÀ: LEZIONE FRONTALE, LEZIONE PARTECIPATA, DISCUSSIONE GUIDATA, PROBLEM SOLVING (METODO INDUTTIVO), ASSEGNAZIONE DI COMPITI (METODO DEDUTTIVO), LAVORO DI GRUPPO.

SUSSIDI DIDATTICI: LIBRO DI TESTO CONSIGLIATO "SULLO SPORT" DEL NISTA-PARKER-TASSELLI CASA EDITRICE G. D'ANNA. STRUMENTI: PICCOLI E GRANDI ATTREZZI.

PER LE LEZIONI SVOLTE IN DAD SONO STATI UTILIZZATE VIDEO LEZIONI TRAMITE GOOGLE MEET TRAMITE LA PIATTAFORMA MOODLE PER INVIO E CONDIVISIONE DI MATERIALI, CONSEGNE, VERIFICHE, POWER POINT, VIDEO E RIFERIMENTI DESCRITTIVI ESTRATTI TRAMITE PAGINE WEB CORRELATE DAGLI ALUNNI.

VERIFICHE E VALUTAZIONI	NOTE
<p>LE VERIFICHE SONO STATE PROPOSTE CICLICAMENTE SULLA BASE DELL'ATTIVITÀ SVOLTA PER PERMETTERE LA VALUTAZIONE DEL LIVELLO DI APPRENDIMENTO E CONSAPEVOLEZZA.</p> <p>SONO STATI ADOTTATI TEST PSICOMOTORI, PROVE STRUTTURATE E SPECIFICHE DELLE ATTIVITÀ SVOLTE ED ORGANIZZATE DAGLI ALUNNI.</p> <p>LE VERIFICHE SI SONO SVOLTE ATTRAVERSO LA PIATTAFORMA MOODLE CON L'INVIO DI ELABORATI SCRITTI SULLA BASE DELL'ARGOMENTO PROPOSTO DAL DOCENTE O DAGLI ALUNNI, INTERROGAZIONI E QUIZ PER LA VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO DEGLI ARGOMENTI SVOLTI.</p> <p>LA DIDATTICA A DISTANZA HA PORTATO A UNA RIMODULAZIONE DELLA MODALITÀ DI FARE LEZIONE E CONSEGUENTEMENTE ANCHE DELLA MODALITÀ DI VALUTARE.</p> <p>LA VALUTAZIONE SI È BASATA SU:</p> <ul style="list-style-type: none"> - LIVELLO DI PARTENZA - ATTEGGIAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE - FREQUENZA, PUNTUALITÀ, PARTECIPAZIONE - RISPETTO DELLE PERSONE, DELLE REGOLE E DELL'AMBIENTE SCOLASTICO - ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO, CREATIVITÀ, ORIGINALITÀ - INTERESSE ED IMPEGNO - PRESENZA ATTIVA E PARTECIPATA AI MOMENTI COLLETTIVI - PUNTUALITÀ NELLA CONSEGNA DI COMPITI, ESERCIZI O ELABORATI RICHIESTI DAL DOCENTE - DISPONIBILITÀ A COLLABORARE CON I COMPAGNI (CAPACITÀ RELAZIONALI) - CAPACITÀ DI LAVORARE CON CONTINUITÀ MA ANCHE IN AUTONOMIA - LIVELLO DELLA CONOSCENZA DELLE CAPACITÀ RAGGIUNTE - ESITO DI TEST/PRESENTAZIONI SCRITTE O ORALI PROPOSTE DAL DOCENTE. <p>ALTRO ELEMENTO UTILE PRESO IN CONSIDERAZIONE PER LA VALUTAZIONE È STATO IL CONTROLLO DELLA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITÀ PROPOSTE TRAMITE PIATTAFORMA E REGISTRO ELETTRONICO.</p>	<p>NEL CORSO DELL'ANNO SCOLASTICO SONO STATI RIMODULATI GLI OBIETTIVI ED I CONTENUTI SULLA BASE DELLE POSSIBILITÀ DI INTERVENTO.</p>
	<p>ATTIVITÀ DI RECUPERO</p> <p>AGLI ALUNNI SONO STATE SEMPRE FORNITE POSSIBILITÀ DI RECUPERO PER MIGLIORARE LE VALUTAZIONI NON SODDISFACENTI O NEGATIVE TRAMITE ULTERIORI PROVE PRATICHE IN ITINERE, PROVE ORALI O SCRITTE ANCHE MEDIANTE CONCESSIONE DI PROROGHE RISPETTO ALLA SCADENZA.</p>