

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 / 4
----------------------	---------------------------------------

A.S.	2020 / 2021		
DOCENTE	ANGELA PIA GINESTRINI		
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSE	5 M	INDIRIZZO	COSTRUZIONI AMBIENTE E TERRITORIO

TITOLO DEL MODULO	Contenuti Svolti
-------------------	------------------

1	QUALITÀ FISICHE DI BASE	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - ESERCITAZIONI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE
---	-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2	CORPO LIBERO	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
---	--------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3	PALLAVOLO	GIOCHI PROPEDEUTICI AI GIOCHI SPORTIVI / PALLAVOLO: FONDAMENTALI INDIVIDUALI (BATTUTA, PALLEGGIO, SCHIACCIATA, MURO, BAGHER.
---	-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	GIOCHI DI SQUADRA INVENTA GIOCO	- INVENTA GIOCO: RICERCA-RIADATTAMENTO-CREAZIONE DI UN GIOCO DA SQUADRA ATTUABILE IN PALESTRA. VERIFICA PRATICA.
---	------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6	TEORIA	SONO STATI PROPOSTI QUESTI ARGOMENTI: - IL PRIMO SOCCORSO 1) IN CASO DI EMERGENZA: COME SOSTENERE O RIPRISTINARE LE FUNZIONI VITALI, LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE, LA RESPIRAZIONE BOCCA A BOCCA E LA RESPIRAZIONE BOCCA-NASO, IL MASSAGGIO CARDIACO. 2) NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO: PRIMO SOCCORSO NELL'ESERCIZIO FISICO TIPI DI TRAUMI (COMMOZIONE, CONTRATTURA, CONTUSIONE, CRAMPO, DISTORSIONE, EMORRAGIA, EMORRAGIA NASALE, ESCORIAZIONE-FERITA-
---	--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	TEORIA	<p>TAGLIO, FLITTENE, FRATTURA, LUSSAZIONE, MORBO DI OSGOOD-SCHLATTER, STIRAMENTO, STRAPPO, SVENIMENTO, TENDINITE, TRAUMA OCULARE).</p> <p>3) PRIMO SOCCORSO IN AMBIENTE NATURALE: SITUAZIONE DI EMERGENZA (COLPO DI CALORE, COLPO DI SOLE, ESAURIMENTO DA CALORE, MORSO DA ANIMALE O DI UOMO, PUNTURA DI API-BOMBI-VESPE-CALABRONI).</p> <p>4) PRIMO SOCCORSO IN AMBIENTE DOMESTICO: INCIDENTI CASALINGHI (AVVELENAMENTO, FOLGORAZIONE, SOFFOCAMENTO, USTIONE)</p> <p>5) COME PREVENIRE GLI INCIDENTI DOMESTICI: PREVENZIONE IN CASA (ELETTRICITÀ, GAS, COMPUTER E VIDEO GIOCHI, FARMACI, FUOCO E CALORE, SUPERFICI PERICOLOSE, SOSTANZE TOSSICHE, FENOMENI ATMOSFERICI).</p> <p>6) CALAMITÀ NATURALI: TERREMOTO, ALLUVIONE, INCENDIO.</p> <p>- <u>TAVOLE DI RIFERIMENTO PER SCHELETRO E MUSCOLI</u> INTERNO DELLA COPERTINA ANTERIORE E POSTERIORE DEL LIBRO DI TESTO "SULLO SPORT" CASA EDITRICE D'ANNA.</p> <p>- <u>LE COMPONENTI PASSIVE DELL'APPARATO LOCOMOTORE</u> L'APPARATO SCHELETRICO</p> <p>- <u>LE QUALITÀ MOTORIE</u></p> <p>1) QUALITÀ MOTORIE: DEFINIZIONE E CLASSIFICAZIONE</p> <p>2) LA COORDINAZIONE: MOTRICITÀ E SVILUPPO MOTORIO, COS'È LA COORDINAZIONE, LE CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI E SPECIALI, PER ALLENARE LA COORDINAZIONE.</p> <p>3) L'EQUILIBRIO: I DIVERSI TIPI DI EQUILIBRIO, PER ALLENARE L'EQUILIBRIO.</p> <p>4) LA FORZA: LE FORME FONDAMENTALI DELLA FORZA, PER ALLENARE LA FORZA.</p> <p>5) LA RESISTENZA: PER ALLENARE LA RESISTENZA.</p> <p>6) LA VELOCITÀ: LE COMPONENTI DELLA VELOCITÀ, PER ALLENARE LA VELOCITÀ.</p> <p>7) LA MOBILITÀ: I FATTORI CHE INFLUENZANO LA MOBILITÀ, PER ALLENARE LA MOBILITÀ, LO STRETCHING, LE REGOLE DI SICUREZZA PER LO STRETCHING.</p>
--	--------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

STRUMENTI/SUSSIDI DIDATTICI

PER LE LEZIONI SVOLTE IN PRESENZA SI SONO 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>

DATA MAGGIO 2021

GLI ALUNNI

ANGELA PIA GINESTRINI
IL DOCENTE

DATA MAGGIO 2021

ANGELA PIA GINESTRINI

IL DOCENTE