

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



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

Codice Mod. **RQ 10.3** Pag. 1 / 4

A.S.	2021/2022	DOCENTI	DATTOLO, GINESTRINI, MALANGA, SAPIA, SCANNAPIECO, TAIANA
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE		
CLASSE	PRIMA	INDIRIZZO	TUTTI

COMPETENZE

- Partecipare all'attività proposta durante le lezioni.
- Memorizzare gli schemi motori di base appresi ed essere in grado di applicarli
- Conoscere e acquisire le capacità motorie individuali.
- Acquisizione e consolidamento di stili di vita attivi in sinergia con l'educazione alla salute e al benessere, alla legalità ed educazione civica.
- Mantenere un atteggiamento positivo nei confronti di sé, degli altri e delle strutture.
- Conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi specifici di preparazione fisica, anche in modalità DAD (qualora venisse

E-mail: MITD450009@istruzione.it PEC: MITD450009@pec.istruzione.it

Sito web: www.itcserasmo.it



attivata) attraverso consigli e suggerimenti per allenamenti personali.

- Avere un atteggiamento corretto ed essere disciplinato.
- Conoscere anche teoricamente gli argomenti trattati.
- Autonomia nel percorso aula-palestra e viceversa, a scuola in presenza.
- Conoscenza e applicazione dei giochi sportivi praticati.
- Migliorarsi anche davanti a bassi prerequisiti.
- Capacità di affrontare eventuali confronti agonistici con un'etica corretta e nel rispetto delle regole, a scuola.
- Partecipare attivamente alle lezioni (numero di assenze e giustificazioni), con impegno ed interesse ma soprattutto con comportamento adeguato.

N°	Titolo del modulo	Contenuti	Attività di laboratorio (se previste)	Obiettivi disciplinari	Periodo
1	LE CAPACITA' MOTORIE GENERALI	Esercizi riguardanti lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali		Permettere attraverso l'utilizzo di esercizi e test la scoperta delle proprie abilità.	SETTEMBRE-MAGGIO
2	COORDINAZIONE E RITMO: giocoleria, badminton, palla tamburello, tennis tavolo	Esercizi e giochi con vari attrezzi; (la funicella, le palline da giocoleria, racchette di vario tipo) e in diverse forme, (individuali, a coppie, a gruppi). La capacità di percepire il tempo, lo spazio e il ritmo. La differenziazione, l'accoppiamento motorio l'equilibrio statico e dinamico.		Attraverso l'utilizzo di esercizi anche in forma ludica permettere la scoperta delle proprie capacità e la migliore consapevolezza di sé e delle proprie condizioni	SETTEMBRE-MAGGIO

3	SPORT DI SQUADRA	Conoscenza dei fondamentali individuali e delle regole di gioco di: pallacanestro, pallavolo, calcetto, pallamano, base-ball, softball, unihoc, hitball, ultimate, badminton		Conoscere e praticare regole e tecniche delle diverse discipline sportive. Sviluppare le capacità operative, sportive e relazionali.	SETTEMBRE-MAGGIO
4	IL NUOTO	Galleggiamento ed acquaticità. L'apprendimento del dorso e del crawl. Ripetizione dei movimenti ciclici per sviluppare un maggior senso di coordinazione. Rafforza la muscolatura migliorando di conseguenza la postura		Accresce la fiducia in sé stessi e offre momenti di socializzazione.	SETTEMBRE-MAGGIO
5	TEORIA	Terminologia e parti del corpo. Il linguaggio del corpo e la comunicazione non verbale. Approfondimenti tecnico-teorici dei giochi sportivi		Le parti del corpo, gli assi e i piani del corpo, le attitudini, le posizioni e gli atteggiamenti, i movimenti e le principali impugnature. Conoscenza e regole degli sport trattati.	SETTEMBRE-MAGGIO

Data: 21 GENNAIO 2022

Il Docente

Maria Assunta Scannapieco

