

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 / 3

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

COMPETENZE

- Incremento e sviluppo delle 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.
- Completamento dello sviluppo funzionale individuale.
- Conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi specifici di preparazione fisica, anche in modalità DAD (qualora venisse attivata) attraverso consigli e suggerimenti per allenamenti personali.
- Conoscenza e rispetto dei principi generali di una corretta alimentazione per il conseguimento di salute e benessere.

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

Sito web: www.itcserasmo.it



- Acquisire le competenze per elaborare progetti personali nei quali partire da un tema di scienze motorie e collegare in modo interdisciplinare le altre materie.
- Autonomia nel percorso aula-palestra e viceversa, a scuola in presenza.
- Conoscenza e applicazione di alcune strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi praticati, a scuola in presenza.
- Conoscere gli argomenti trattati anche teoricamente.
- 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		Conoscere e praticare regole e tecniche delle	SETTEMBRE-MAGGIO

		di: pallacanestro, pallavolo, calcetto, pallamano, base-ball, softball, unihoc, hitball, ultimate, badminton		diverse discipline sportive. Sviluppare le capacità operative, sportive e relazionali.	
	IL NUOTO	L'apprendimento dei diversi stili di nuoto. 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
4	TEORIA	L'organizzazione del sistema muscolare, e spiegazione teoriche su come allenare il muscolo scheletrico. Alimenti e nutrienti, fabbisogni biologici, le sostanze nutritive, la piramide alimentare. Approfondimenti tecnico-teorici dei giochi sportivi		Acquisizione da un punto di vista pratico e teorico dell'apparato muscolare/scheletrico. Conoscenzae regole degli sport trattati.	SETTEMBRE-MAGGIO

Data 21 GENNAIO 2022

Il Docente

Maria Assunta Scannapieco