


Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2008	Modulo lavoro	Pagina 1 di 1	I. I. S. S. "E'VANONI" MENAGGIO 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b>	Versione 22 aprile 2015	

ANNO SCOLASTICO	2021/2022
CLASSE	I RS
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	IMBIMBO RINALDO

Obiettivi didattici generali della classe:

- Miglioramento delle capacità motorie di base e acquisizione di nuove abilità motorie. Avviamento alla pratica sportiva compatibilmente con le attrezzature presenti a scuola. Saper gestire in modo autonomo un corretto riscaldamento specifico per prevenire eventuali infortuni durante l'attività sportiva. Misurazione delle prestazioni atletiche attraverso test specifici. Conoscere e applicare le regole e le tecniche delle discipline sportive proposte.

Obiettivi didattici specifici della classe:

- Attività di miglioramento e potenziamento della capacità aerobica e relativi test di valutazione (test dei 7 minuti open, 1000 m open).
- Attività di incremento e miglioramento della capacità anaerobica e relativi test di valutazione (4x18m indoor, test sui 200 m open, test dei coni a navetta sui 18 m indoor).
- Attività di miglioramento ed incremento delle capacità condizionali e relativi test di valutazione (lancio palla medica, lancio palla medica dorsale, salto in lungo, salto in alto, salto triplo, test addominali-dorsali).
- Attività di miglioramento delle capacità coordinative.
- Conoscenza dei fondamentali, del regolamento generale e pratica di alcune discipline sportive di squadra: calcio, pallavolo, badminton, tennis tavolo.
- Conoscenza e pratica di alcune discipline dell'atletica leggera e relativi test di valutazione (200 m open, 400 m open, 80 m open, 100 m open).
- Lezioni teoriche e relative verifiche scritte e/o orali sugli sport di squadra: La pallavolo. Lezioni teoriche sul sistema scheletrico e articolare, capacità coordinative e condizionali. Le radici storiche del movimento, pubertà e bullismo., Nozioni di primo soccorso.


Porlezza, 30 maggio 2022

FIRMA DEGLI ALUNNI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FIRMA DOCENTE

\_\_\_\_\_

Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2008	Modulo lavoro	Pagina 2 di 1	I. I. S.S. "E'VANONI" MENAGGIO 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b>	Versione 22 aprile 2015	