


Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 1 di 3	I. I. S.S. "E. VANONI" MENAGGIO 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b>		

ANNO SCOLASTICO	2019/2020
CLASSE	II F
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Imbimbo Rinaldo

## ARGOMENTI SVOLTI IN AULA

### 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, 800 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, getto del peso).
- Lezioni teoriche e relative verifiche scritte e/o orali sugli sport singoli e di squadra: pallavolo, badminton e pallamano. Lezioni teoriche sul sistema scheletrico, respiratorio, circolatorio, digerente. Paramorfismi e dismorfismi. Capacità coordinative e condizionali. Empatia, autostima e bullismo.

## ARGOMENTI SVOLTI CON DIDATTICA A DISTANZA

ARGOMENTI	TIPOLOGIA DI INTERAZIONE	APPLICATIVI UTILIZZATI
Home fitness Le qualità motorie e la pallacanestro	Videolezioni, schede di allenamento e appunti	Meet, Classroom e google moduli

Menaggio, 9 giugno 2020

IL DOCENTE  
Imbimbo Rinaldo