


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

ANNO SCOLASTICO	2020-2021
CLASSE	3 ab
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
- Attività di incremento e miglioramento della capacità anaerobica e relativi test di valutazione
- Attività di miglioramento ed incremento delle capacità condizionali e relativi test di valutazione
- Attività di miglioramento delle capacità coordinative.
- Conoscenza dei fondamentali, del regolamento generale e pratica di alcune discipline sportive di squadra: calcio, pallavolo, pallacanestro
- Conoscenza e pratica di alcune discipline dell'atletica leggera e relativi test di valutazione
- Lezioni teoriche e relative verifiche scritte e/o orali sugli sport singoli e di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio. Lezioni teoriche sul sistema scheletrico, i muscoli, le articolazioni, la circolazione, la digestione, gli organi escretori, apparato respiratorio, circolatorio, digerente. Paramorfismi e dismorfismi. Capacità coordinative e condizionali. Empatia, autostima e bullismo.

Menaggio, 6 giugno 2021

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE