

DIPARTIMENTO DI Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico: 2020 - 2021

CLASSE: 1 BM

Insegnante: Salvatore Randazzo

Insegnante Compresente: /

Libro di testo adottato: L' A B C delle Scienze Motorie e dell' Educazione alla Salute – Editore “Il Capitello”.

Altri materiali: Mappe Concettuali; file inseriti su Classroom

PROGRAMMAZIONE SVOLTA

(Oltre ai contenuti, eventualmente indicare i riferimenti al libro di testo/altri testi o altri materiali utilizzati)

MODULO 0 – NORME DI COMPORTAMENTO E SICUREZZA

Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza.• Norme di comportamento negli spogliatoi, durante l'attività in palestra e all'aperto in ottemperanza delle norme sanitarie anticovid.19 per il contenimento del contagio.

MODULO 1 - POTENZIAMENTO FISIOLGICO E CAPACITA' MOTORIE

Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Corsa costante, con cambi di ritmo, a ritmo crescente, corsa intervallata.• Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di base

Unità didattica n°1 : Esercizi per le capacità condizionali.

Unità didattica n°2 : Esercizi per le capacità coordinative, anche con piccoli attrezzi.

MODULO 2 - ATLETICA LEGGERA

Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all'acquisizione delle basi del gesto tecnico.• Avviamento alle discipline di atletica leggera.• Esercizi propedeutici ai salti, alla corsa.

Unità didattica n°1 : esercizi per i salti.

Unità didattica n°3 : esercizi per le corse piane.

MODULO 3 - GIOCHI SPORTIVI

Contenuti

- Esercizi e giochi base per i giochi sportivi di squadra.
- Cenni sugli schemi di gioco.
- Elementi base dei fondamentali individuali
- Elementi base dei fondamentali di squadra

Unità didattica n°1 : esercizi individuali e giochi di avviamento agli sport di squadra.

Unità didattica n°2 : avviamento ai fondamentali individuali di pallavolo, pallacanestro.

Unità didattica n°3 : esercitazioni propedeutiche individuali.

MODULO 4 - SPORT INDIVIDUALI

Contenuti

- Esercitazioni basilari di equilibrio statico, dinamico e in volo allo scopo di migliorare gli schemi motori previsti per queste unità didattiche.
- Semplici esercizi a corpo libero

Unità didattica n°1 : Elementi di pre-acrobatica.

Unità didattica n°2 : esercizi base a corpo libero e di alcuni sport individuali

MODULO 5 - ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti

- Conoscenze di base dell'apparato respiratorio e scheletrico. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.
- Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.
- Teoria e regolamento degli sport di squadra proposti.
- Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.

Unità didattica n°1 : Teoria



INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)

TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE

(indicare scritto/grafico, orale, pratico cliccando nel riquadro)

scritto orale pratico

L'insegnante: Salvatore Randazzo