

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**E**  
**PIANO DI INTEGRAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI**  
**A.S. 2019/2020**

<b>DOCENTE:</b>	Manfredini Federico
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze Motorie
<b>CLASSE:</b>	2BLSA

**Sono state sviluppate le seguenti competenze:**

- Concetto di Sistema Energetico e sua funzione
- Classificazione delle Capacità Coordinative e Condizionali
- L'Allenamento delle capacità Motorie condizionali, coordinative e espressive
- Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute

**Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.**

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi. Tests
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi Tests
Resistenza	Esercizi con la corda e a corpo libero. Corsa di durata. Tests
Percezione di sé	Stretching
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Tests
Sport	Pallacanestro, Tennis tavolo, Pallavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee, Badminton, Atletica leggera, Dodgeball, Hockey, Acrosport
Teoria	Concetto di Sistema Energetico e sua funzione Regolamenti sportivi Fondamentali tecnici delle discipline sportive individuali e di squadra

	contenuti multimediali e rielaborazione personale
--	---

**Competenze dichiarate nella programmazione iniziale, non sviluppate o sviluppate parzialmente nel secondo quadrimestre, da sviluppare nel piano di integrazione degli apprendimenti:**

- Coordinazione specifica e fine applicata alle discipline sportive

**Per ogni Modulo vengono indicati i contenuti che saranno affrontati e i tempi previsti**

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Coordinazione specifica	<b>PERIODO: settembre 2020</b>
	<b>NUMERO ORE: 4</b>

**Data: 8 giugno 2020**