

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

<b>DOCENTE:</b>	Papetti Mariagrazia
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze Motorie e sportive
<b>CLASSE:</b>	3A LSA

Sono state sviluppate le seguenti competenze (indicare se integralmente o parzialmente):

- Concetti di Anatomia e fisiologia del Corpo Umano.
- Teoria e allenamento
- 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	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
Resistenza	Esercizi con la corda e a corpo libero. Corsa di durata. Tests
Percezione di sè	Stretching Ginnastica posturale e respiratoria, saluto al sole
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. Problem solving Tests

Sport Sport e disabilità	Pallacanestro, Tennis tavolo, Pallavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee, Baseball, Dodgeball, Acrosport, Yoga Fitness: utilizzo di macchinari isotonici Tests sui fondamentali
Teoria	Nomenclatura e terminologia degli sport e degli esercizi di fitness Regolamenti sportivi Arbitraggio Primo soccorso Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive di squadra Contenuti multimediali e rielaborazione personale Il fair play

**Il programma svolto è stato visionato ed approvato dai rappresentanti degli studenti della classe.**

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

- Coordinazione specifica e fine applicata alle discipline sportive
- Pratica degli sport di squadra
- 

**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>
Pratica degli sport di squadra	<b>PERIODO: settembre/novembre 2020</b>
	<b>NUMERO ORE: 10</b>

**Data: 8 giugno 2020**