



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "PAOLO BOSELLI"

ISTITUTO TECNICO PER IL TURISMO - ISTITUTO PROFESSIONALE PER I SERVIZI COMMERCIALI E SOCIO-SANITARI

Docente: SARASINI FRANCESCO

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E
SPORTIVE

A.s.: 2019/20 **classe:** 3° A

PROGRAMMA SVOLTO

Programma Pratico

Modulo 1

Il riscaldamento motorio e il miglioramento delle capacità condizionali (resistenza):

- Principi fondanti;
- Momenti del riscaldamento;
- Il riscaldamento nella pratica sportiva amatoriale e agonistica.

Modulo 2

Il ritmo in ambito motorio:

- Creare il ritmo individuale e di gruppo;
- La velocità e il ritmo;
- La coordinazione e il ritmo.

Modulo 3

Il gioco di squadra, la Palla – tutto:

- Regole di gioco;
- Fondamentali individuali e di squadra;
- Match Game.



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "PAOLO BOSELLI"

ISTITUTO TECNICO PER IL TURISMO - ISTITUTO PROFESSIONALE PER I SERVIZI COMMERCIALI E SOCIO-SANITARI

Modulo 5

Ginnastica Acrobatica e Ginnastica Artistica:

- Conoscenza del proprio corpo e degli stati di equilibrio e disequilibrio motorio;
- Il lavoro di squadra: creazione di figure acrobatiche in equilibrio statico;
- L'equilibrio dinamico: approccio alla trave;
- Equilibrio in volo, il volteggio acrobatico (salto).

Modulo 6

Badminton – Sport di racchetta:

- Regole di gioco;
- Il campo da gioco;
- Fondamentali individuali;
- Match Game.

Modulo 7

Il gioco di squadra, la Pallavolo:

- Regole di gioco;
- Fondamentali individuali e di squadra;
- Match Game.

Programma Teorico

- Il Riscaldamento motorio: l'inizio del movimento



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "PAOLO BOSELLI"

ISTITUTO TECNICO PER IL TURISMO - ISTITUTO PROFESSIONALE PER I SERVIZI COMMERCIALI E SOCIO-SANITARI

Didattica a distanza

A seguito dell'emergenza sanitaria venutasi a creare nel paese, a partire dal 24 febbraio è stato rimodulato il programma disciplinare. Si è quindi data priorità a un percorso di tipologia prettamente teorico della disciplina a scapito della connotazione pratica.

Il professore, in accordo con il dipartimento di Scienze Motorie e Sportive, ha in ogni caso mantenuto un approccio all'attività pratica condividendo materiale a carattere INDICATIVO sulla parte motoria o chiedendo lavori nel rispetto delle Normative vigenti Covid – 19.

Programma DaD

Modulo

L'alimentazione, mangiar sano:

- I macronutrienti;
- Alimentazione e pratica Sportiva,
- Indici di riferimento del peso corporeo.

Modulo

Il movimento nella didattica a distanza:

- Scheda "6mila passi"
- #IOMIALLENOACASA: Indicazioni sull'attività motoria da fare a casa
- Scheda "Home fitness"
- #CONLEMANINMANO
- #IOSTOTROPPOSEDUTO – Riflessioni sulla postura corretta da tenere

Modulo

La ginnastica acrobatica:

- la disciplina nella storia;
- l'atleta e le caratteristiche peculiari di ogni atleta;
- le gare federali;
- l'equilibrio;
- gli organi di senso.



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “PAOLO BOSELLI”

ISTITUTO TECNICO PER IL TURISMO - ISTITUTO PROFESSIONALE PER I SERVIZI COMMERCIALI E SOCIO-SANITARI

Integrazione PIA finale

Il docente non ritiene necessario integrare la programmazione svolta, ritenendola adeguata ad affrontare le classi successive, in quanto non sono stati trascurati le parti ritenute assi portanti del sapere per il raggiungimento degli obiettivi.

Torino, il 10/06/2020

Il Docente

Sarasini Francesco