UNIONE EUROPEA
FONDI STRUTTURALI EUROPEI
PON 2014-2020
MIUR
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° S*

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 4

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 5

Il gioco di squadra, la Pallavolo:

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

Modulo 6

Il ballo da sala, sapersi muovere sulla musica:

- Bachata;
- Salsa;
- Merengue.

Modulo 7

Pattinando sul ghiaccio, esperienza di pattinaggio sviluppato presso le piste invernali del territorio.

Programma Teorico

- Il Riscaldamento motorio: l'inizio del movimento

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.

UNIONE EUROPEA
FONDI STRUTTURALI EUROPEI
PON 2014-2020
MIUR
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

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.

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