



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: ____**Mariasilva Barbero**____

Disciplina: Scienze motorie

a.s.:2019/2020 **classe:** _4D_

PROGRAMMA SVOLTO

Modulo 1

Attività: aerobica e pre- atletica

Capacità coordinative e condizionali

Vari circuiti di potenziamento

Sviluppo delle capacità coordinative con e senza funicella

Funicella: vari test e esercitazioni

Modulo 2

Giochi di squadra, giochi con la racchetta, pattinaggio sul ghiaccio

Tennis tavolo: regole

Pallavolo: regole, fondamentali, strategie e storia

Esercizi propedeutici con la palla per la pallavolo

Esercitazioni individuali e in gruppo con vari attrezzi

Uscita didattica al pala ghiaccio, lezione di pattinaggio sul ghiaccio con istruttore

Modulo 3

Home fitness, scheda di allenamento a casa durante il Covid-19

Esercizi e metodi di allenamento a casa a corpo libero o con l'utilizzo di bottiglie di acqua come pesi

Modulo 4

Sport e fair play

Visione di video sul fair play nello sport

Visione del film "Race- il colore della vittoria"

La carta del fair play

Modulo 5

Postura e salute: definizione

Atteggiamenti posturali dannosi per la salute

Atteggiamenti e accorgimenti posturali corretti

Video sulla postura, esercizi migliorativi



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

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 assai portanti del sapere per il raggiungimento degli obiettivi.

Torino, il 11/06/2020

Il Docente

Mariasilvia Barbero