

<b>Documento</b>	<b>SCHEDA DISCIPLINARE</b>
<b>Materia</b>	<b>Scienze motorie</b>
<b>Docente</b>	<b>Maiale Vita</b>

<b>OBIETTIVI</b>		
<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<p>Si vedano le indicazioni riportate sul sito del liceo:  <a href="https://www.liceoferrarisvarese.edu.it/programmare-per-competenze-6/">https://www.liceoferrarisvarese.edu.it/programmare-per-competenze-6/</a></p>		

<b>METODI DI INSEGNAMENTO (in presenza e in DAD)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lezione frontale</li> <li>● Lezione interattiva</li> <li>● Ricerca e consultazione</li> <li>● lavori di gruppo</li> <li>● Lavori di approfondimento individuale</li> <li>● videolezioni</li> </ul>

<b>ATTIVITA' DI RECUPERO (in presenza e in DAD)</b>
<p>Nessun alunno ha avuto necessità di recupero</p>

--

<b>STRUMENTI DI LAVORO (in presenza e in DAD)</b>
---------------------------------------------------

- |                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● video</li><li>● piattaforme Gsuite (videolezioni su Gmeet)</li><li>● schemi</li><li>● Articoli di giornali</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

<b>VERIFICHE (in presenza e in DAD)</b>
-----------------------------------------

Segnare numero e tipologia di verifiche effettuate durante i due periodi dell'anno scolastico
-----------------------------------------------------------------------------------------------

Quattro verifiche nel primo quadrimestre (3 pratiche e 1 teorica) e due verifiche nel secondo quadrimestre ( una in presenza e una teorica in DAD )
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Documento</b>	<b>PROGRAMMA</b>
<b>Materia</b>	<b>Scienze Motorie</b>
<b>Docente</b>	<b>Maiale Vita</b>

## **Pratica**

### **- Capacità motorie condizionali e capacità coordinative**

Attività di resistenza: allenamento continuo, intervallato, fartlek  
Test dei 1000 metri

Attività di coordinazione a corpo libero: andature, saltelli con la funicella ed esercizi di mobilità alla spalliera

Attività di forza: esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi e di opposizione (pertica)

Ginnastica artistica: volteggio frammezzo al cavallo

### **- Sport di squadra**

Pallavolo: fondamentali individuali

Battuta a tennis

Schiacciata

Muro

Copertura a Muro

Partite

Tennis tavolo

### **- Tutela della salute**

Informativa procedura di emergenza

Informativa assistenza nelle attività di palestra

### **- Teoria**

La comunicazione sociale

Il doping

il ruolo del cervelletto nelle prestazioni sportive

la fatica centrale

Salute e benessere: lo yoga

L'importanza del sonno

### **- Tematiche pluridisciplinari**

La memoria, la memoria del gesto atletico e l'apprendimento motorio