

**Programmazione attività didattica – a.s. 2021-2022**

**Disciplina: Scienze Motorie**

**Docente: Prof. Elettrini Luca**

**Classe: 3 LSU/ LA**

Obiettivi	Apprendimento dell'impostazione di una seduta di allenamento sportivo; periodizzazione dell'allenamento; Regolamenti e tecniche degli sport di squadra
Metodi	Lezioni frontali teoriche; lavori di gruppo;
Strumenti	Dispense cartacee; Libro di testo "In Movimento".
Criteri di valutazione	Test scritti: (2 a quadrimestre) Test Pratici: (2 a quadrimestre)

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA' DIDATTICA	1^ QUADRIMESTRE		2^ QUADRIMESTRE	
	Sett/Ott./Nov.	Dic./Genn.	Febr./Marzo	Aprile/Maggio
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendimento e controllo motorio</li> <li>- Fasi sensibili dell'apprendimento motorio</li> <li>- Calcio (teoria e pratica)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La velocità</li> <li>- Test ed esercitazioni pratiche per il miglioramento della velocità</li> <li>- Pallacanestro (teoria e pratica)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il sistema nervoso centrale</li> <li>- La sedentarietà</li> <li>- Sport: Atletica Leggera (Mezzofondo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educazione alimentare</li> <li>- Il fitness</li> <li>- Sport: Atletica Leggera (Velocità)</li> </ul>