

Programmazione attività didattica – a.s. 2020/2021

Disciplina: Scienze Motorie

Docente: Prof. Lugano Luca

Classe: 4[^] liceo SU

<i>Obiettivi</i>	Apprendimento dell'impostazione di una seduta di allenamento sportivo; periodizzazione dell'allenamento; Regolamenti e tecniche degli sport di squadra
<i>Metodi</i>	Lezioni frontali teoriche; lavori di gruppo; esercitazioni pratiche in palestra
<i>Strumenti</i>	Dispense cartacee; utilizzo di attrezzature sportive Mezzi informatici
<i>Criteri di valutazione</i>	Test scritti o orali: 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"> - Apprendimento e controllo motorio - Fasi sensibili dell'apprendimento motorio - Calcio 	<ul style="list-style-type: none"> - La velocità - Test ed esercitazioni pratiche per il miglioramento della velocità - Pallacanestro 	<ul style="list-style-type: none"> - Il sistema nervoso centrale - La sedentarietà 	<ul style="list-style-type: none"> - Educazione alimentare - Il fitness