



Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE



A.S. 2017/2018

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE Senaldi Elena

CLASSE 2°A opa

N°. ore teoriche	N°. ore pratiche	N°. ore totali	N°. ore previste
	57	57	57

Contenuti

Attività di sollecitazione delle capacità condizionali, in particolare della resistenza e della mobilità articolare, della velocità.

Attività per lo sviluppo della coordinazione generale dinamica, per la capacità progettuale di svolgimento di un gesto complesso, per la memorizzazione di una breve sequenza di movimenti concatenati tra loro e consequenziali. Attività a corpo libero con la musica: apprendimento di una progressione didattica di riscaldamento. Attività per la ricerca di un livello di precisione sufficientemente accettabile nell'esecuzione di un semplice gesto tecnico, per affinare agilità e destrezza, mira, tempismo e conoscenza spazio-temporale.

Attività ludico sportiva agonistica attraverso giochi di squadra (pallavolo: gesti fondamentali individuali, partita, pallatamburello: gesti fondamentali individuali, giochi propedeutici e partita).
Conoscenze teoriche di pallavolo, di pallatamburello, di educazione alimentare, di orienteering.

Attività di recupero

L'attività di recupero è stata svolta in itinere, di volta in volta che si presentavano attività problematiche per qualche alunno

Varese, 8 giugno 2018

il Docente
Elena Senaldi