



FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



A.S. 2018/19

**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive**

DOCENTE Elena Senaldi

CLASSE 1° agri

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	56	56	58

**Contenuti**

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

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 per la ricerca della precisione nell'esecuzione di un gesto tecnico, per affinare agilità e destrezza, mira, tempismo e conoscenza spazio-temporale.

Attività ludico sportiva agonistica attraverso giochi di squadra (tchoukball, pallacanestro, pallaprigioniera).

**Attività di recupero**

L'attività di recupero è stata svolta in itinere, di volta in volta che si presentavano attività problematiche per qualche alunno. In particolare, poi, si è svolta nei confronti degli alunni che sono risultati insufficienti alla fine del primo quadrimestre

L'ALUNNO DURANTE LA PROVA DI RECUPERO DEL DEBITO DOVRA' SVOLGERE UN TEST OGGETTIVO PER MISURARE LA RESISTENZA ALLA VELOCITA' ED UN PERCORSO RIASSUNTIVO DEGLI ARGOMENTI AFFRONTATI DURANTE L'ANNO SCOLASTICO

Varese, 10/06/2019

il Docente  
Elena Senaldi