



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 Nicora Loredana

CLASSE 1A Moda

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

Contenuti

Sviluppo capacità condizionali

- Resistenza: test endurance, attività di resistenza, percorsi misti
- Forza: irrobustimento generale con carico naturale, attività a coppie, utilizzo di grandi attrezzi
- Velocità: es. di rapidità e reattività
- Flessibilità: stretching globale attivo in lezione frontale

Sviluppo capacità coordinative

- Coordinazione dinamica generale: apprendimento di abilità relative alla gestione del proprio corpo in situazioni inusuali a corpo libero e con piccoli attrezzi.
- Equilibrio: statico e dinamico in tutte le sue forme
- Agilità e Destrezza: circuiti e percorsi misti finalizzati alla precisione del gesto nel superamento di ostacoli.

Tecniche sportive

- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra
- Tchoukball: fondamentali individuali e di squadra
- Ginnastica artistica: pre acrobatica, verticale e ruota

Teoria delle attività motorie

- Le capacità motorie coordinative e condizionali

Attività di recupero

Attività di recupero in itinere

Varese, 10/06/2019

il Docente
Loredana Nicora