



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



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



A.S. 2018-2019

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze Motorie Sportive

DOCENTE Baranzelli Matteo

CLASSE 1AOPA

| N.° ore teoriche | N.° ore pratiche | N.° ore totali | N.° ore previste |
|------------------|------------------|----------------|------------------|
| 3 | 59 | 62 | 63 |

Contenuti

Preatletismo e sviluppo capacità condizionali (forza, velocità)
Andature- corse
Sviluppo capacità coordinative con utilizzo piccoli attrezzi e percorsi
Sviluppo e test per la mobilità articolare
Giochi sportivi: Pallacanestro, pallavolo, tchoukball, calcetto

Attività di recupero

/

Varese, 06/06/2019

il Docente
Baranzelli Matteo