



FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



A.S.2018/2019

**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**DISCIPLINA:SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

DOCENTE GUARNACCIA FRANCESCO SAVERIO

CLASSE 1 C MT

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	40	40	60

**Contenuti**

Preatletismo ed atletica leggera.  
Andature-corse  
Ginnastica a corpo libero ed ai grandi attrezzi:  
Esercizi d'opposizione e resistenza  
Esercizi di coordinazione generale e specifica  
Giochi sportivi: pallacanestro-pallavolo – calcetto-palla prigioniera-hitball

**Attività di recupero**

Corsa varie andature; addominali.

Varese,08.06.19

il Docente

Francesco Saverio Guarnaccia