



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 3° agri

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	55	55	56

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, pallavolo) e attività individuali (salto in alto)

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

Varese, 10/06/2019

il Docente
Elena Senaldi