



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 4B Bio

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 su grandi attrezzi, a corpo libero.
-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
-Ginnastica artistica: capovolta, verticale, ruota, candela
- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra
-Giocoleria: esercizio con 3 palline e le bolas

Attività di recupero
Attività di recupero in itinere

Varese, 10/06/2019

il Docente
Loredana Nicora