

[Digitare il testo]

MINISTERO dell'ISTRUZIONE, dell'UNIVERSITA' e della RICERCA



Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE



A.S.2015/16

PROGRAMMA DIDATTICO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE GIOVANNI GANDINI CLASSE 3° APLA

N° ore teoriche	N° ore pratiche	N° ore totali	N° ore previste
	50	50	64

Contenuti

Parte pratica

- Preatletismo ed atletica leggera.
 - Andature, corsa, scatti, tecnica di salto, presalto
- Ginnastica a corpo libero ed ai grandi attrezzi:
 - capovolte al tappeto-superamento ostacoli, esercizi di tenuta, corpo proteso avanti e dietro, decubito laterale, esercizi al palco di salita.
- Esercizi posturali e respiratori
- Esercizi d'opposizione, troyismo (a corpo libero e con palla medica) e resistenza
- Elementi di ginnastica artistica
- Esercizi di coordinazione generale, oculo manuale e specifica
- Giochi sportivi:
 - avviamento ai fondamentali pallacanestro,; (palleggio battuta e bagher schemi di gioco, partita)pallavolo; (controllo, passaggio e tiro3 contro 3 gioco)calcetto; unihokej (palleggio passaggio e tiro,3-3 gioco)

Attività di recupero

Nell'arco dell'intero anno scolastico ,si sono effettuate attività di recupero sistematico dei contenuti proposti attraverso: ripetizioni della tecnica d'esecuzione,esercizi graduati,tests individualizzati, tecniche d'apprendimento cooperativo. Agli alunni con evidenti lacune sono stati affiancati compagni in grado d'aiutarli (con la supervisione del docente) a superare le difficoltà. Sono state proposte lezioni di supporto e assegnati a casa compiti motori, poi eseguiti e corretti nelle ore di lezione curriculare in palestra

Varese 06 giugno 2016

il Docente

Giovanni Gandini