PROGRAMMA DIDATTICO

SVOLTO A.S. 2023/2024

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2 E manutenzione e assistenza tecnica - mezzi di trasporto

DOCENTE LUCA MINARDI

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
2	44	49	2	47

CONTENUTI

Valutazione e potenziamento fisiologico delle capacità condizionali: FORZA, VELOCITÀ/RAPIDITÀ e RESISTENZA con somministrazione di test motori:

- test coordinativo (percorso con scalette di frequenza, tipologie di corsa - avanti, indietro, laterale - salti)
- test di forza: sit up
- test di velocità/rapidità: T test modificato
- test di resistenza: test di Cooper

Mobilità articolare:

- attività/esercitazioni pratiche

Affinamento funzioni neuro-muscolari:

- sviluppo e consolidamento capacità coordinative GENERALI e SPECIALI
- esercitazioni singole
- attività ludica
- percorsi motori e lavori a stazioni
- giochi educativi e presportivi

Giochi sportivi

- Hitball
- Dodgeball
- pallavolo
- calcio/calcetto
- basket

Ed. civica:

- il Fair Play

ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE
in itinere

Varese, lì 16/06/2024

Il docente

Luca Minardi

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi e per gli effetti dell'art. 3, comma 2, D. Lgs. n. 39/1993