



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 3A Moda

| N.° ore teoriche | N.° ore pratiche | N.° ore totali | N.° ore previste |
|------------------|------------------|----------------|------------------|
| | 56 | | |

| 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 |
| -Nuoto: acquaticità, la respirazione, il tuffo, insegnamento delle nuotate (stile libero, dorso, rana) |
| - Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra |
| -Ginnastica artistica: pre acrobatica verticale e ruota |

| Attività di recupero |
|---------------------------------|
| Attività di recupero in itinere |

Varese, 10/06/2019

il Docente
Loredana Nicora