

A.S. 2019/20

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE Elena Senaldi

CLASSE 1° agri

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

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 (basket)

Teoria delle attività motorie:

- la positività dello sport, documento presente su materiale per la didattica;
- I traumatismi: analisi, intervento e prevenzione degli infortuni più comuni che possono accadere in palestra, attraverso documentazione presente in class room

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

Gli alunni con insufficienza alla fine del secondo quadrimestre e/o che non hanno recuperato l'insufficienza del primo quadrimestre dovranno seguire le indicazioni scritte nel Piano di apprendimento individuale (PAI)

Varese, 10/06/2020

il Docente

Elena Senaldi