



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



A.S. 2019/20

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE Nicora Loredana

CLASSE 1B Bio

N°. ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	40 in presenza 23 FAD		

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 e con l'ausilio di video tutorial
- Velocità: es. di rapidità e reattività
- Flessibilità: stretching globale attivo in lezione frontale e con l'ausilio di video tutorial

Sviluppo capacità coordinative

- Coordinazione dinamica generale: apprendimento di abilità relative alla gestione del proprio corpo in situazioni inusuali a corpo libero e con piccoli attrezzi.
- 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

- Giocoleria: tecnica delle bolas e delle tre palline
- Tchoukball: fondamentali individuali e di squadra
- Basket: fondamentali individuali palleggio, tiro, ball- handing
- Salto in alto: rincorsa, stacco, valicamento

Teoria delle attività motorie

(durante il periodo di FAD)

- Tecnica della giocoleria
- Effetti immediati del movimento sul corpo umano
- I traumatismi

Attività di recupero

Attività di recupero in itinere

MINISTERO dell'ISTRUZIONE, dell'UNIVERSITÀ e della RICERCA
Istituto Statale Istruzione Superiore "Isaac Newton" VARESE



**FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI**

pon
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Loredana Nicora