



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

DOCENTE MAGRO GIOVANNI DANIELE

CLASSE 1° D MAS

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
12	25	37	

Contenuti

Consolidamento delle qualità motorie condizionali e coordinative: percorsi, andature, staffette, esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, utili al transfert nella tecnica sportiva; esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi (cavallo e cavallina), stretching, mobilità articolare e trofismo e tutte le altre attività utili come varie tipi di corsa utili a stimolare i meccanismi aerobico, anaerobico lattacido e alattacido.

Pratica delle attività sportive.

Giochi sportivi di squadra: tchoukball, pallavolo, basket e calcio a 5.

Attività sportive individuali: atletica leggera con test di velocità (20m).

Principi fondamentali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni: corpo umano, primo soccorso e prevenzione degli infortuni.

Video di atleti olimpionici con degli esercizi per mantenersi in forma durante il periodo della DAD.

Realizzazione di un video con una seduta di allenamento

Attività di recupero

Verifica scritta sui regolamenti dei giochi di squadra: pallamano, calcio a 5, pallacanestro, pallavolo e calcio a 11.

Varese, 16.06.2020

il Docente

MAGRO GIOVANNI DANIELE