



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



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



A.S. 2019/2020

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE D' Agui Paolo

CLASSE 2A MAS

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
2	28	30	Dal 24/02 FAD

Contenuti

- A) Affinamento degli schemi motori di base
 - 1) Esercitazioni di coordinazione dinamica generale con piccoli attrezzi: funicelle, bacchette di legno, cerchi
- B) Potenziamiento fisiologico
 - 1) Esercitazioni di potenziamento muscolare a corpo libero e ai piccoli attrezzi
 - 2) Esercitazioni complesse per lo sviluppo della resistenza con circuiti,
- C) avviamento alla pratica sportiva
 - 1) Elementi di ginnastica artistica: elementi tecnici di base, esercitazioni con grandi attrezzi.
 - 2) Giochi sportivi: basket, pallavolo, calcio a 5
- D) Prevenzione degli infortuni e tutela della salute
 - 1) Mobilità articolare ed esercizi di educazione posturale
 - 2) Tecniche dello stretching

Attività di recupero

Nell'arco dell'intero anno scolastico si sono effettuate attività di recupero sistematico dei contenuti proposti attraverso: ripetizioni della tecnica d'esecuzione, esercizi graduati, test individualizzati, tecniche d'apprendimento cooperativo. Agli alunni con evidenti lacune sono stati affiancati compagni in grado d'aiutarli (con la supervisione del docente) a superare le difficoltà. Sono state inoltre proposte lezioni di supporto.

Varese, 23/06/2020

il Docente
D' Agui Paolo