

A.S. 2019/20

**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive**

DOCENTE Elena Senaldi

CLASSE 2°A opa

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.

Esercizio di equilibrio e memorizzazione sulla trave

Attività ludico, sportiva agonistica attraverso giochi di squadra (pallavolo).

La classe partecipa al progetto Educazione all'affettività, che viene svolto per 5 ore sulle 10 previste, a causa della chiusura improvvisa della scuola per l'emergenza Covid-19.

Teoria delle attività motorie:

-i traumatismi: analisi, intervento e prevenzione degli infortuni più comuni che possono accadere in palestra, documentazione presente su class room

--la positività dello sport, documento presente su materiale per la didattica.

**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