



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 PILORI FABIO

CLASSE 2 A mecc.

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
/	/	/	66

Contenuti

A) Affinamento degli schemi motori di base

- 1) Esercitazioni di coordinazione dinamica generale con piccoli attrezzi: funicelle, bacchette di legno, cerchi
- 2) Esercitazioni di arrampicata e traslocazione ai grandi attrezzi: palco di salita, spalliere

B) Potenziamiento fisiologico

- 1) Esercitazioni di potenziamento muscolare ai grandi attrezzi
- 2) Tecniche e metodologie di potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi
- 3) Esercitazioni complesse per lo sviluppo della resistenza con circuiti
- 4) Esercizi per lo sviluppo della rapidità di movimento

C) Avviamento alla pratica sportiva

- 1) Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra. Regolamento
- 2) Basket: fondamentali individuali e di squadra. Regolamento
- 3) Calcio a 5: situazioni di gioco. Regolamento
- 4) Atletica L.: velocità

D) Prevenzione degli infortuni e tutela della salute

- 1) Mobilità articolare ed esercizi di educazione posturale
- 2) Tecniche dello stretching
- 3) Esercizi di potenziamento muscolare in forma analitica

Attività di recupero

In itinere

Varese, 8 giugno 2020

il Docente
Fabio Piori