



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 2B Bio

N°. ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	32 in presenza 22 in 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 su grandi attrezzi, a corpo libero.
- 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

- Basket: fondamentali individuali (balla-handing, palleggio, tiro) e di squadra (3vs3)
- Ginnastica artistica: esercizio alla trave (femmine), esercizio agli anelli (maschi)
- Salto in alto: tecnica analitica e gesto completo

Teoria delle attività motorie (nel periodo di DAD)

- La ginnastica artistica
- Effetti immediati del movimento sul corpo umano
- I traumatismi

Attività di recupero

Attività di recupero in itinere

Varese, 20/06/2020

il Docente
Loredana Nicora