



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 Deniso Patrizio

CLASSE 3A MRA

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
5	38	43	46

Contenuti

Preatletismo ed atletica leggera. Le andature.
Ginnastica a corpo libero ed ai grandi attrezzi.
Esercizi individuali ed a coppie di rafforzamento generale
Esercizi d'opposizione e resistenza.(Lavori isometrici di rafforzamento generale)
Lavori di rafforzamento generale con metodo intervallato(interval-training)ed in circuito(circuit-training)
Esercizi di coordinazione generale e specifica
Elementi di ginnastica artistica.
Giochi sportivi :pallavolo,basket,calcetto e discipline individuali:corsa agli ostacoli,salto triplo.
Teoria:
-Le Olimpiadi
-La Nomenclatura del Corpo Umano
-Teoria dell'Allenamento

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,tests individualizzati,tecniche d'apprendimento cooperativo.

Varese, 09/06/2020

il Docente
Patrizio Deniso