



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 3A OPA

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
1	28	29	Dal 24/02 FAD

Contenuti

FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE -equilibrio -ritmo -combinazione motoria -differenziazione cinestesica -organizzazione spazio-temporale
SPORT DI SQUADRA – Conoscenza e pratica della pallacanestro, pallavolo
QUALITA' FISICHE - -forza -resistenza -mobilità articolare -velocità
TEORIA - brevi cenni di anatomia, fisiologia; capacità condizionali. e coordinative

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