

A.S. 2019/20

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE Elena Senaldi

CLASSE 3°B bio

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. Esercizio alla trave per le alunne e agli anelli per gli alunni, esercizio alle parallele asimmetriche per le alunne e salita e discesa alla pertica per gli alunni.

Attività per la ricerca della precisione nell'esecuzione di un gesto tecnico, per affinare agilità e destrezza, mira, tempismo e conoscenza spazio-temporale. Attività ludico, sportiva agonistica attraverso giochi di squadra (palla tamburello) e solo accenni alla giocoleria, per la chiusura inaspettata della scuola per l'emergenza Covid-19.

Teoria delle attività motorie:

-la positività dello sport, teoria della ginnastica artistica, della palla tamburello e della giocoleria attraverso documenti condivisi nel materiale per la didattica;

-i traumatismi: analisi, intervento e prevenzione degli infortuni più comuni che possono accadere in palestra attraverso documenti condivisi su classroom.

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, 12/06/2020

il Docente

Elena Senaldi

MINISTERO dell'ISTRUZIONE, dell'UNIVERSITÀ e della RICERCA
Istituto Statale Istruzione Superiore "Isaac Newton" VARESE



**FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI**

pon
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

