



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 3B MRA

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
1	33	34	Dal 24/02 FAD

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)
Esercizi di coordinazione generale e specifica
Elementi di ginnastica artistica.
Salita alla pertica Tecnica di salita e discesa.
Giochi sportivi e discipline individuali

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.

Varese, 23/06/2020

il Docente
D' Agui Paolo