

MODELLO

DD59

VERSIONE 1.0

PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2023-24
CLASSE:	1CE
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
DOCENTE:	Nicola Sgarbi
TESTO IN USO:	Nessuno

PROGRAMMA DETTAGLIATO

CONOSCENZE E OBIETTIVI DELLA DISCIPLINA <i>(Indicare le conoscenze disciplinari e i relativi contenuti, periodo, obiettivi e obiettivi minimi)</i>		
N	CONOSCENZE DISCIPLINARI	CONTENUTI
1	CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE	Pratica: Conoscenza del corpo nello spazio e nel tempo. Libera espressione corporea. Miglioramento degli schemi motori di base Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione oculo manuale e oculo podalica Potenziamento muscolare a carattere generale. Miglioramento della velocità e della resistenza Mezzi: Preatletica Circuiti funzionali a corpo libero Giochi sportivi Giochi tradizionali Teoria: Apparato locomotore: aspetti legati alle scienze motorie

MODELLO

DD59

VERSIONE 1.0

2	SPORT, REGOLE E FAIR PLAY	Fondamentali dei giochi sportivi di squadra: Pallacanestro, Pallavolo, Rugby, Calcio, Footbaskill Dodgeball Fondamentali degli sport individuali: Atletica
3	SALUTE E BENESSERE, RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE	Fit- Walking in ambiente naturale con durata, ritmi e intensità progressivamente crescenti Potenziamento fisico Esercitazioni sportive all'aperto: Street Sports
4	SICUREZZA E PREVENZIONE	Spostamenti da e per la palestra nel rispetto delle regole Sicurezza in palestra e negli spogliatoi
5	PROGETTI DI DIPARTIMENTO	Rugby con esperti esterni Lezione introduttiva al judo Giochi Sportivi Studenteschi



www.itetmantegna.edu.it

MODELLO

DD59

VERSIONE 1.0

Il Docente

Nicola Sgarbi

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)