



www.itetmantegna.edu.it

MODELLO

DD59

VERSIONE 1.0

PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

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

PROGRAMMA DETTAGLIATO

CONOSCENZE E OBIETTIVI DELLA DISCIPLINA

(Indicare le conoscenze disciplinari e i relativi contenuti, periodo, obiettivi e obiettivi minimi)

N	CONOSCENZE DISCIPLINARI	CONTENUTI
1	CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE	<p>Pratica: Conoscenza del corpo nello spazio e nel tempo. Libera espressione corporea. Miglioramento degli schemi motori di base</p> <p>Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione oculo manuale e oculo podalica</p> <p>Potenziamento muscolare a carattere generale. Miglioramento della velocità e della resistenza</p> <p>Mezzi: Preatletica Circuiti funzionali a corpo libero Giochi sportivi Giochi tradizionali</p> <p>Teoria: Apparato locomotore: aspetti legati alle scienze motorie</p>



www.itetmantegna.edu.it

MODELLO

DD59

VERSIONE 1.0

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



www.itetmantegna.edu.it

MODELLO

DD59

VERSIONE 1.0

Il Docente

Nicola Sgarbi

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)